A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

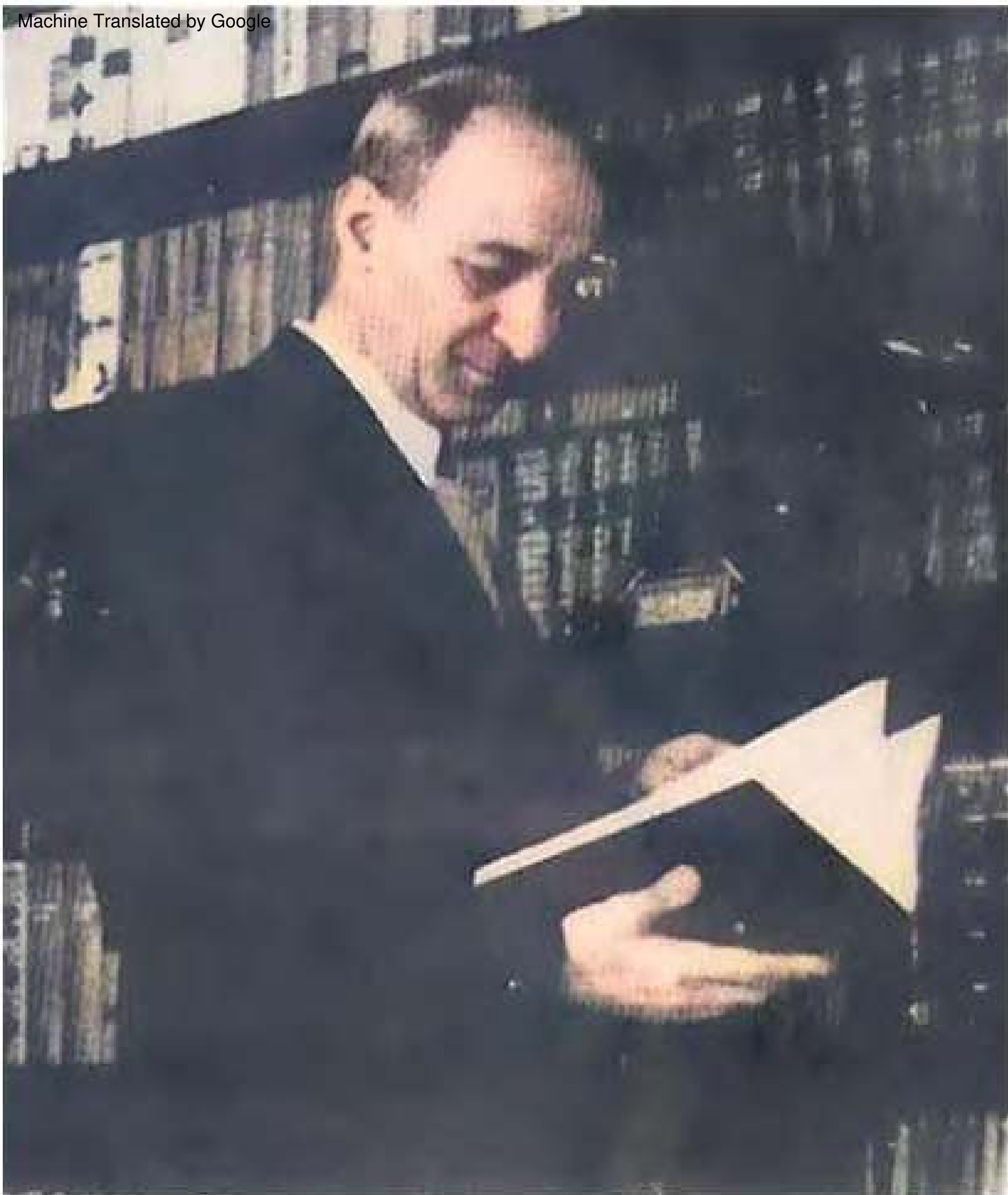
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Bu kitabın müə llifi Arşavir Ter Hovannessianın tə zyiqi altında ölmə kdə dir
19 il ə vvə l müxtə lif xə stə liklə rə düçar olmuş, indi xam-veganizmlə bütün bə lalarından tamamilə
xilas olmuş və 75 yaşında gə nc gücü ilə tam sağlamdır. Onun
gündə lik fə aliyyə t insanlara göstə rmə kdir ki, bu dünyanın bütün xə stə liklə ri və digə r bə dbə xtliklə ri bişmiş
(öldürülmüş) yemə klə rin və kimyə vi də rmanların və digə r ölü maddə lə rin istehlakından qaynaqlanır.

Ə RŞƏ VİR TER-HOVANNESSYAN (ATERHOV)

çiy yemə k

Xə stə liklə rdə n, Pisliklə rdə n və Zə hə rlə rdə n Azad Yeni Dünya

RAW-EATING Sifariş və Yaymaq

ÇİYYƏ NMƏ NİN TƏ BİLİ Ə N Ə N Ə LBƏ Tİ VƏ

BU DÜNYADA Ə N İNSANİ İŞ

Versiya: İngilis 3-cü nə şr yenidə n işlə nmiş + Farsca 4 nə şr (1976) &
"Bişmiş yemə k, ölümcül bir asılılıq" adlı fars kitabçası (1980) ingilis dilinə tə rcümə edilmişdir

İçində kilə r

2-Cİ NƏ ŞRƏ ÖN SÖZ..1

BİRİNCİ HİSSƏ

Çiy yemə k ideyasını necə tə sə vvür etdim..2

Hə r bir fabrikin sə mə rə li işlə mə si Mühə ndis tə rə fində n müə yyə n edilmiş bütün xammalların vahid tə chizatından asılıdır..4

Birbaşa və dolayı qidalanma xə stə liklə ri...5

Xə rçə ng Hüceyrə si Degenerasiya olunmuş Qidanın Birbaşa Nə slidir.......................,,,..7

Bişmiş yemə klə rə aludə çilik bütün pisliklə rin ə n tə hlükə lisidir............................«Bişmiş««Bişmiş Yemə k»«Bişmiş Yemə klə rə Aludə çilik»

Bişmiş yemə yə tə lə bat aclıq deyil.....................................11

Bişmiş yemə k insan orqanlarını normal tutumlarının üç-dörd də fə işlə mə yə mə cbur edir..11

İnsan qidası cə sə dlə rdə n deyil, cə sə dlə rdə n ibarə tdir ....

Uzaqgörmə lik tibb elminin ə n böyük qüsurudur...........................15

Bişmiş yeyə nin çə kisi yaxşı sağlamlıq meyarı kimi qə bul edilə bilmə z..16

Yanğın zamanı mə hv olmuş xammalı heç bir də rman ə və z edə bilmə z...................18

Bişmiş yemə k və də rman müalicə si insan irqini tamamilə mə hvə aparır..22

Tə bii qida mə hsulları hə kimlə r tə rə fində n mütlə q müvə qqə ti terapevtik vasitə lə r kimi istifadə edilmə mə lidir ....

Biz heç vaxt insan xammalının bütövlüyünü pozmamalıyıq.......................26

Xəstəliklər Necə Doğur...31

Körpəni bişmiş şeylərə öyrətməkən pis cinayətdir.........................38

Mədə-bağırsaq bioloqları təbiətin səhv etdiyini sübut etməlidirlər..............42

Körpə bişmiş yeməklərin dadına nifrət edir...43

Ailəmdə Çiy Yemək Təcrübəsi...45

İnsanın bütün pis vərdişləri və cinayət əməlləri bişmiş yeməyin nəticəsidir........48

Pəhriz konsepsiyası qeyri-təbii qidalanmanın təbii qidalanma üsulu ilə əvəz edilməsi ilə

məhdudlaşmalıdır...

Süni Vitamin və Mineralların İstifadəsi dayandırılmalıdır..........................50

Uşaqlarda Çiy və Bişmiş Yeməyin Sağlamlığı Arasındakı Müqayisə Bişmiş Qida Yeməyin Dəymiş Zərərini Təsdiq Edən Ən Yaxşı Vasitədir................55

Elmi qurumlar və məsul dövlət orqanları çiy yemək problemini gecikdirmədən araşdırmalıdırlar...56

Həqiqəti Danışmaq Günah Deyil...57

İnsan Zavodu üçün nəzərdə tutulan xammalın məhv edilməsinə qarşı heç bir hüquqi maneə mövcud deyil...58

Çiy yemək ictimai iqtisadiyyatda böyük faydalar təmin edir..........................59

Hər kəs öz bədəninin həqiqi və interqral xammallarını tanımalıdır......60

Bişmiş yemək dövrü, aludəçiliyin, xurafatların və mikrobların hökm sürdüyü dövrdür...63

Əlavə 65

İKİNCİ HİSSƏ

İnsan Orqanizminin Konstruksiyası...69

Qidalanma nədir?.. 74

Çiy Tə rə və zlə rin Bütün Çeşidlə ri Ə sasə n Eyni Tə rkiblə rdə n ibarə tdir......76

Xüsusi Zülalların, Vitaminlə rin və Mineralların Xüsusiyyə tlə ri Artıq Müzakirə üçün Ə sas Olmamalıdır..81

Hə qiqi bə də n və yalançı bə də n..91

Xə stə liklə r tə biə t qanunlarının pozulması nə ticə sində yaranır.......................94

İnsanın yoluxucu xə stə liklə rə qarşı müqavimə ti nə sildə n-nə slə zə iflə yir
Nə sil..106

Xə rçə ng Hüceyrə lə rin Hə ddində n artıq Degenerasiyasının Nə ticə sidir..............................112

Bişmiş Yemə klə rin Hazırlanmasının Ə mə yi və Xə rclə ri Şə ffaf Bir Şey Deyil
Tullantılar 125

Bişirə nin Tə babə ti Tamamilə Sə hv Elmdir.................130

İndiki bə şə riyyə t sivil olmaqdan uzaqdır.....................................138

YAŞAYAQ..146

ÜÇÜNCÜ HİSSƏ

ÇİYYƏ NMƏ NİN Nailiyyə tlə ri..155

Nə də n çə kinmə k lazımdır? 220

Tehran RawVegans Assosiasiyasının sə rgüzə ştlə ri...................................222

2-ci NƏ ŞRƏ ÖN SÖZ

Bu kitabın birinci hissə si 1963-cü ildə RAW-EATING adı ilə nə şr edilmişdir. Qidalanma haqqında tə sə vvürlə rimin qısa xülasə sini ehtiva edə n bu kiçik hə cmdə mə n çiy yemə yin demə k olar ki, bütün vacib aspektlə rinə toxunmuşdum. Ümumiyyə tlə , tə bii qidaların qeyri-tə bii maddə lə rə çevrildiyi yemə k bişirmə və tə mizlə mə ə mə liyyatlarının tə kcə zə rə rli ə mə liyyatlar olmadığını dünyaya bə yan etmə k üçün uzun-uzadı tə fə rrüatlara girmə yə ehtiyac yoxdur. tə biə t qanunlarını pozur, lakin onlar bütün xə stə liklə rin ə sas sə bə bidir. Ə n cahil insan açıq-aydın də rk edə bilə r ki, insanları xə stə liklə rdə n xilas etmə k ə və zinə , bişmiş yemə klə rə və zə hə rli də rmanlara ə saslanan tibb elmi bə şə riyyə ti bütün digə r canlıların qorunduğu bir çox ağır xə stə liklə rə sürüklə yir.

Mövzu ilə bağlı cə mi bir neçə sə tir oxuduqdan sonra aydın görə n insan öz süst laqeydliyində n oyanır və və ziyyə tin bütün ciddiliyini də rk edir. Bununla belə , insanların böyük ə ksə riyyə ti tibb elminə dair mövcud yanlış tə sə vvürlə rdə n korluq çə kə rə k və bir çox qə rə zli fikirlə rə qə rə zli münasibə t bə slə yə rə k, bu mövzuda ə lavə mə lumat ə ldə etmə k istə yirlə r. Buna görə də bu kitabın ikinci hissə sində mə n bir sıra mühüm suallara dair ə lavə və ə traflı izahatlarla çıxış etdim. Eyni zamanda birinci hissə də bir neçə kiçik tə ftiş və düzə lişlə r etmə k imkanından istifadə edilmişdir. Kitabın birinci nə şri zamanı çiy yemə k ideyası hə lə də ilkin mə rhə lə də idi; bu gün bir çox ölkə də tə tbiq edilir. Bişmiş yemə klə rdə n və zə hə rli də rmanlardan imtina edə rə k, bütün dünyada minlə rlə ağıllı insan uzun müddə tdir davam edə n xə stə liklə rində n sağaldılar və indi sağlamlıq və xoşbə xtlik içində qayğısız bir hə yat sürə bilirlə r. Kitabın sonunda belə insanlardan gə lə n çoxsaylı mə ktublardan kiçik bir seçmə vermişə m.

Yeni maşın və ya alə t ixtira edildikdə , bir neçə uğurlu sınaq hə min ixtiranı tə sdiqlə mə k və ya sübut etmə k üçün kifayə t hesab edilir. Bu gün dünyada minlə rlə sağlam insan bunun canlı sübutudur

çiy yemək bəşəriyyəti yer üzündəki hər bir xəstəliyin amansız caynağından xilas edir. Kimsə düşünə bilərdi ki, bu, elm dünyasını ləng laqeydliyindən oyatmaq və xam yeməyin hamımız üçün gətirdiyi böyük faydalara hamını inandırmaq üçün kifayət edərdi.
Bu gün aludəçiliyindən kor olan insanlar guya dünyada qida qıtlığı ilə mübarizə aparmaq üçün beynəlxalq konfranslar təşkil edir, gülünc mövzularda bitib-tükənməyən çıxışlar edir, təbiətin bizə bəxş etdiyi əsl qida məhsullarının isə 80 faizi düşünmədən bişirilərək, təmizlənərək öz əlləri ilə məhv edilir.

Mən bütün həqiqi humanitar insanlara səslərini ucaltmağa çağırıram və davamlı tələbləri ilə hakimiyyəti çiy yemək prinsiplərini tətbiq etmək üçün təcili addımlar atmağa dəvət edirəm. Fəaliyyət üçün vaxt yetişib.

BİRİNCİ HİSSƏ

Çiy yemək ideyasını necə təsəvvür etdim

Çiy vegan qidası insanın qəbul etdiyi yeganə qida olmalıdır. Bişmiş yemək yeməkvərdişi bu dünyada birdəfəlik tərk edilməlidir. Bu, təbiətin səhvsiz tələbidir. Bişmiş yemək istehlakı bəşəriyyət tarixindəki ən dəhşətli barbarlıqdır, heç kimin fərqində olmadığı və hər kəsin şüursuz qurbanı olduğu bir barbarlıqdır. İdeya bəzilərinə nə qədər qəribə görünsə də, bu, bizim razılaşa bilməyəcəyimiz mütləq həqiqətdir.

Bu həqiqət mənə o zaman aydın oldu ki, 18 illik diqqətlə araşdırma və təhqiqatdan sonra əmin oldum ki, 10 yaşlı oğlumun ölümü.
yaşlı oğlu və 14 yaşlı qızı qeyri-təbii qidalanmaya səbəb olub. İranda, Fransada, Almaniyada və İsveçrədə onların orqanizmlərində hansısa spesifik xəstəliyin aşkar edilməsinə yönəlmiş müxtəlif cəhdlər nəticəsində çoxsaylı tibbi müayinələrin aparılması və sonradan çoxsaylı müalicə vasitələrinin tətbiqi də faciənin zirvəyə çatdırılmasında mühüm rol oynamışdır. Övladlarım qeyri-təbii qidalanma və zəhərli dərmanların səbəb olduğu bütün orqanlarının tədricən arıqlanmasından və tükənməsindən öldü.

Mə n tibb elminin sirlə rinə nüfuz edə bildim, onun yaxşı və pis tə rə flə rini daha aydın şə kildə müşahidə edə bildim, çünki hə kim olmaq və ya hə r hansı maddi qazanc ə ldə etmə k ümidi mə ni ruhlandırmayıb. Mə nim hə və sim ilk növbə də sevimli övladlarımın sağlamlığının bə rpası üçün ə limdə n gə lə ni ə sirgə mə mə k, daha sonra isə bə şə riyyə tə faydalı olmaqla onların xatirə sini ə bə dilə şdirmə k arzusu olub.

Daha yaxşı hə yata keçirmə yimə kömə k edə n başqa bir amil tibb elminin çatışmazlıqları tamamilə yeni sistemdir ki, mə nim tə hsilimi akademik proqramın yükündə n azad olaraq öz-özünə tə hsil yolu ilə hə yata keçirirə m. Mə n heç vaxt tibb elmi adına irə lilə yişin şişirdilmiş iddialarından və ya də rmanlardan ə ldə edilə cə k inanılmaz faydalar haqqında bütün fantastik nağıllardan sə rxoş olmamışam. Mə n bu suallara tə nqidi düşüncə ilə yanaşmışam və onların çatışmazlıqlarını hə mişə daha çox vurğulamışam. Üstə lik, mə n daim diqqə tdə saxlamışam ki, milyonlarla ixtisaslı hə kimin və çoxlu sayda Nobel mükafatı laureatının olmasına baxmayaraq, sivil insan digə r heyvanlardan daha tez-tez müxtə lif xə stə liklə rin, skleroz kimi xə stə liklə rin qurbanı olur. , şə kə rli diabet, infarkt və xə rçə ng bə şə riyyə ti yer üzündə n silmə k tə hlükə si ilə qorxulu sürə tlə artır. Xə stə liklə rin ə lamə tlə rini, də rmanların adlarını və dozalarını və nadir hallarda lazım olan o çoxsaylı mürə kkə b düsturları ə zbə rlə mə klə vaxtımı boş yerə sə rf etmə mişə m, çünki heç vaxt imtahanlara oturub də rə cə almaq fikrim olmayıb. Bunun ə və zinə , mümkün olduğu qə də r, vaxtımı elmin çoxlu sahə lə rinin öyrə nilmə sinə və çoxşaxə li bilik mə nbə lə rinin tə dqiqinə hə sr etmişə m. hə yati nə ticə lə r.

18 illik zə hmə t və zə hmə tin nə ticə si iki böyük cilddə n ibarə t ə sə rdə tə cə ssüm etdirilmişdir ki, onlardan birincisi, 568 sə hifə lik kitab 1960-cı ildə ermə ni dilində nə şr edilmişdir.

Hər bir fabrikin səmərəli işləməsi Mühəndis tərəfindən müəyyən edilmiş bütün xammalların vahid təchizatından asılıdır.

Od kəşf edilənə qədər, heyvanlar aləminin qalan hissəsi ilə birlikdə, insan öz təkamülünü təbii, xam qida istehlakı ilə inkişaf etdirdi və həyata keçirdi. Lakin odun kəşfindən sonra, çox düşünmədən, insanlar təbii qidaları odun üstünə qoydular, onların əsas tərkib hissələrini məhv etdilər, onları alçalddılar və sonra bədənlərini onlarla qidalandırdılar. Bunun bilavasitə nəticəsi olaraq bu gün bütün bəşəriyyətin əziyyət çəkdiyi bütün xəstəliklər yaranmışdır.

İnsan orqanizmi təbiətin fasiləsiz səyləri ilə qurulmuş canlı bir fabrikdir. Bu fabrikin tikintisi ilə eyni vaxtda bizim ecazkar təbiətimiz günəş şüalarından orqanizmimizin minlərlə mürəkkəb əməliyyatlarını əlaqələndirmək və müvafiq istehsalı təmin etmək üçün lazım olan bütün xammalı hazırlamaq üçün istifadə etmişdir. Bundan əlavə, təbiət o xammalı bütün mükəmməlliyi ilə və müxtəlif tərkib hissələrinin qüsursuz ahəngində kiçik bir qarğıdalı dənəsində, narın ləçəkində, üzümün giləmeyvəsində və ya bitki yarpağında yerləşdirmişdir. . Ayrı-ayrılıqda götürülən "cüzi" qidaların hər birində insan kimi bir varlığın canlı orqanizmini yaşatmaq üçün lazım olan bütün amillər var.

Maddi dünyada təfərrüatlardan ən kiçik sapma fabrik mexanizminin rəvan işləməsi üçün mühəndis tərəfindən hazırlanmış və ya onun normal məhsuldarlığını təmin etmək üçün müəyyən edilmiş xammalın nasazlığı zavodun işində müvafiq nasazlıqla nəticələnir. Necə ki, insan orqanizmində baş verən mürəkkəb proseslərin rəvan işləməsini təmin etmək üçün təbiətin təyin etdiyi xammalda cüzi korlanma və ya dəyişiklik orqanlarımızın normal bioloji fəaliyyətində pozulmalara səbəb olur və bu pozulmalar xəstəlik şəklində özünü göstərir.

Tə biə tin öz orqanizminin normal fə aliyyə ti üçün tə yin etdiyi tam balanslaşdırılmış xammalı mə hv etmə k və ya degenerasiya etmə k üçün insanın istifadə etdiyi müxtə lif üsullar düşünmə yə də ymə z. Bu mə qsə dlə sivil insan iblis fabriklə ri, sobalar, sobalar və mə tbə xlə r icad etmişdir. Tə bii qida mə hsullarının keyfiyyə tində ki hə r bir degenerasiya insan orqanizmində müvafiq degenerasiya ilə müşayiə t olunur. Tə bii qidalanma orqanizmimizin normal fə aliyyə tini tə min edir, qeyri-tə bii qidalanma isə onun funksiyalarının anormal ifrazı ilə müşayiə t olunur. Xə stə liklə rin çoxluğu tə bii qida mə hsullarının tə rkib hissə lə rinin degenerasiyasının böyük müxtə lifliyinin nə ticə sidir.

Bir şə rtlə ki, onun bütün ehtiyacları tə biə t qanunları ilə ödə nilsin heyvanlar alə minin ə n mükə mmə l orqanizmi olan insan orqanizmi minimum 150 ildə n maksimum 200-250 ilə qə də r ə la sağlamlıqla yaşaya bilir. Bişmiş qidalar insan orqanlarını normadan bir neçə də fə artıq işlə mə yə mə cbur edir, onları vaxtından ə vvə l yorur, müxtə lif xə stə liklə rə sə bə b olur və insan ömrünü normal müddə tinin bir hissə sinə qə də r qısaldır. İndiki elmi tə rə qqi ə srində insan bişmiş yemə klə rdə n tamamilə imtina etmə klə bütün xə stə liklə rdə n qurtula bilə r və o, öz gücünü yalnız uzunömürlülük problemlə rinin öyrə nilmə sinə Tə bii qidalanma ilə eyni vaxtda insan tə bii ehtiyaclarının qalan hissə sinin də ödə nilmə sinə ə min olmalıdır. Bunlar tə miz hava, erkə n yatmaq, erkə n qalxmaq, fiziki ə mə k, süni qızdırmadan çə kinmə k, tə mizlik və s.

Birbaşa və dolayı qidalanma xə stə liklə ri

Qidalanma xə stə liklə ri iki ə sas kateqoriyaya bölünür: birbaşa və dolayı xə stə liklə r. Birbaşa qidalanma xə stə liklə ri müə yyə n qida komponentlə rinin hə ddində n artıq çoxluğu və ya digə rlə rinin çatışmazlığı nə ticə sində yaranan xə stə liklə rdir. Od və heyvan mə nşə li qidalar qida rasionunda zülal və yağların konsentrasiyası və artırılması, eyni zamanda yüksə k qida də yə ri olan maddə lə rin xaric edilmə si tə sirinə malikdir. Elm bu günə qə də r vitamin adlandırılan və onsuz canlı olan bu maddə lə rin yalnız cüzi bir hissə sini tanıya bilmişdir.

mövcud ola bilmə z. Birbaşa qidalanma xə stə liklə ri arasında bütün xroniki pozğunluqlar və çatışmazlıq xə stə liklə ri yer almalıdır. Xə stə liklə r hə ddində n artıq yavaş və gizli inkişaf edir. Nə qə də r ki, xə stə lik son mə rhə lə yə keçmə yib və orqanlar fə aliyyə tini dayandırmayıb, insan özünü sağlam hesab edir. Qismə n və qarışıq vitamin çatışmazlığı zamanı xə stə lik də rsliklə rdə qeyd olunan avitaminozlara xas ə lamə tlə rlə özünü göstə rmir; daha çox izahı asan olmayan şikayə tlə rlə ortaya çıxır.

Dolayı hə zm xə stə liklə ri yoluxucu xə stə liklə rdir. İnsan orqanizmində adə tə n normal şə raitdə orqanizmə faydalı xidmə t göstə rə n və xüsusi (diferensiallaşmış) insan hüceyrə lə rinin nə zarə tinə tabe olan, ə mrlə rinə uyğun şə kildə tabe olan çoxlu sayda mikroblar yaşayır. Lakin düzgün olmayan qidalanma nə ticə sində tə nə zzülə uğramış və arıqlamış hüceyrə lə r o qə də r zə iflə yir ki, Yaşamaq Qanunu ilə hə min mikroblar üstünlük tə şkil edir, bu hüceyrə lə rin nə zarə tində n azad olur, ağalarına qarşı üsyan edir, patogen olur və yoluxucu xə stə liklə rə sə bə b olur. bizə mə lumdur.
Bə zə n sağlam orqanizmdə qarşısıalınmaz müqavimə tlə qarşılaşan və bir anda mə hv olan hücum edə n mikrob ordusu arıq orqanizmdə belə müqavimə tə rast gə lmir və onun özünə mə xsus infeksiyasına sə bə b olur.

Ermə nicə kitabımın ikinci cildində mə n yoluxucu xə stə liklə r probleminə xeyli yer ayırmışam, onun tə dqiqi üçün “Patoloji anatomiya və insan xə stə liklə rinin patogenezi” traktatının birinci cildinin müə yyə n hissə lə rini tə hlil etmişə m. görkə mli sovet alimi İ.V.Davıdovski, 1956-cı ildə nə şr edilmişdir. Çoxsaylı inandırıcı faktlarla müə llif sübut edir ki, yoluxucu xə stə liklə rin yaranmasında mikrobların özlə ri deyil, orqanizmin pis və ziyyə ti, onun tə sir gücünün azalması günahkardır. toxunulmazlıq. Amma tə ə ssüf ki, bütün bişmiş yemə k aludə çilə ri kimi Davydovski də bu toxunulmazlığı necə bə rpa edə bilə cə yimizi və ya daha yaxşısı onun tə nə zzülünün qarşısını necə ala bilə cə yimizi izah edə bilmir.

Mikrobların qorxusu insanları o qə də r qorxutmuşdur ki, onlardan xilas olmaq üçün ə n tə hlükə li tə dbirlə rə ə l atırlar, lakin tamamilə ə ks nə ticə lə r ə ldə edirlə r. Mikroblardan qorunmaq üçün çiy qidaların bişirilmə si tibb elminin ə n taleyüklü sə hvlə rində n biridir.

Biz yer üzündə n mikrobları mə hv edə bilmə rik. Onlar hə r yerdə tapılır, hə mişə mövcud olacaqlar və müxtə lif kanallarla orqanizmlə rimizə daxil ola bilə rlə r. Xüsusə n də yemə yimizi bişirmə klə ilk növbə də hüceyrə lə rimizin müqavimə tini zə iflə dirik, sonra isə qida mə hsullarımızda mikroblara qarşı mübarizə aparmaq üçün tə biə tin tə yin etdiyi tə bii antibiotiklə ri mə hv edirik. Hə tta bişmiş yemə klə rə aludə olan hə kimlə r də yanğında mə hv olan bir çox vitaminlə rin bakterial xüsusiyyə tlə rə malik olduğunu tə sdiqlə yirlə r. Mə hz buna görə də zibil yığınları ilə qidalanan heyvanlar, demə k olar ki, insanlar kimi yoluxucu xə stə liklə rə mə ruz qalmırl

Xə rçə ng Hüceyrə si Degenerasiyanın Birbaşa Nə slidir Qida

Bir çox bişmiş yeyə nlə r inanmağa meyllidirlə r ki, insan ə srlə r boyu bişmiş yemə klə qidalandığı üçün buna öyrə şmə lidir və bir anda çiy yemə k yemə yə başlasa, indi ə ziyyə t çə kə bilə r. Yə ni müə yyə n müddə t ə rzində avtomobilə çirkli və keyfiyyə tsiz benzin doldurmuşuqsa, mühə rrik buna alışmış ola bilə r və çirkli benzin tə miz yanacaqla ə və z olunarsa xarab ola bilə r.

Ə vvə la, bir neçə min illik dövr insanın ə cdadları ilə birlikdə yalnız çiy qida ilə yaşadığı və inkişaf etdiyi milyardlarla illə rlə müqayisə də heç bir şey deyil. Üstə lik, insanın ə slində bişmiş yemə yə və rdiş etmə diyini, insanın çiy qidaya müraciə t etdikdə n sonra aradan qalxması və orqanizmin öz normal funksiyalarına qayıtması özü sübut edir.

Düzdür, orqanizmimiz tə kamül qanunları ilə uyğunlaşmağa çalışır özünü aldığı yemə yə , lakin bə zi insanların tə sə vvür etdiyi kimi deyil. Mürə kkə b proseslə r və hüceyrə lə rin xüsusi ə sas funksiyaları üçün vacib olan qidanın qidalandırıcı komponentlə ri yanğının tə siri altında asanlıqla mə hv olur. Buna görə də ,

bişmiş yemək yeyənlər tərəfindən qidalı hesab edilən qidalarda bu əsas komponentlər yoxdur, əksinə onlar hüceyrələrin tələbatını bir neçə dəfə üstələyən zülallar, yağlar və karbohidratlarla zəngindir.

Yüksək funksiyalarının yerinə yetirilməsi üçün vacib olan qida tərkiblərindən daim məhrum olan hüceyrələr ya tam inkişaf və ixtisaslaşmaya nail olmurlar, ya da bir dəfə onlara çatdıqdan sonra bu funksiyaları yerinə yetirmək qabiliyyətini itirirlər. Bir neçə illik məhrumiyyətlərdən və dözümlülükdən sonra bir gün gəlir ki, qalan imkanlarından məhrum olan milyardlarla hüceyrədən biri nəhayət hüceyrələrin böyüməsini məhdudlaşdıran mexanizmlərdən azad olur. Daha sonra özlərini kommunal həyatdan ayırır, muxtar olurlar və hüceyrələrarası mayedə çoxlu miqdarda üzən, normal hüceyrələr tərəfindən ehtiyaclarından çox artıq olduğu üçün rədd edilən və qürurla qürurla olan toxuma tikinti materiallarını yeyirlər. mədə-bağırsaq bioloqları tərəfindən yüksək qiymətləndirilmişdir - zülallar (xüsusilə heyvan zülalları), yağlar və bütün azotlu maddələr. Bundan sonra onlar qorxunc bir sürətlə, qafil və itaətkar böyüyürlər və nizamsız şəkildə çoxalaraq dəhşətli bir kütlə, böyüməsi zamanı özünə tabe olan, ətrafdakı hər şeyi məhv edən və nəhayət gözəl bir gündə yeni bir canlı meydana gətirirlər. o ecazkar binanı, insan bədənini yıxır. Həmin yeni canlının adı xərçəngdir. Bu, bişmiş yeməyin əsl övladıdır, hüceyrələrin kişilərin qida məhsullarının quruluşuna necə uyğunlaşdığının canlı sübutudur.

istehlak etmək.

Planetimizdə həyat ilk dəfə yarananda təbiət öz ixtiyarında idi yalnız ən elementar tikinti materialı (zülallar, yağlar və karbohidratlar), onlardan ilk tək hüceyrəli orqanizmləri yaratmağa müvəffəq olmuşdur. Silindr, aparat və ya kiçik bir detal əlavə etməklə mühəndis öz fabrikinə yeni bir funksiya əlavə etdiyi kimi, sonradan onun tikinti materiallarına (bitki cisimləri) yeni bir tərkib hissəsi əlavə etməklə təbiət də heyvan orqanlarına yeni funksiyalar əlavə edir. Bu məşəqqətli iş təbiəti milyardlarla il məşğul etdi və bu müddət ərzində adi bir bakteriyadan öz xammalını inkişaf etdirdi.

bu gün bildiyimiz meyvə lə ri və hə min bitki xammalının vasitə si ilə , lakin onların tə kamülü ilə eyni vaxtda yaratdığı tə khüceyrə li heyvan orqanizmini gözə l bir heyvana çevirdi.

Tə ə ssüf ki, odun kə şfində n sonra insanın tə bii tə kamülü dayanıb və ə n pisi o, nə hə ng sürə tlə geriyə doğru gedir. Od və sivil insanın icad etdiyi digə r gülünc degenerasiya vasitə lə ri tə bii qida mə hsullarında və nə ticə də heyvan hüceyrə lə rində milyardlarla il saxlanmış bütün bu üstün qida xüsusiyyə tlə rini mə hv edir və onları ilkin tipinə qaytarır, lakin ə n böyük sə ylə tə min edir. hə min hüceyrə lə rin mə qsə dsiz böyümə sini tə min etmə yə xidmə t edə n ə n çox yayılmış tikinti materialları. Xə rçə ng hüceyrə lə ri hə min primitiv hüceyrə lə rin ə sl nümunə lə ridir. Uzaqgörə n bioloqlar üçün bə də nin tikinti materialları zülallardır, yə ni çox yayılmış bir quruluşun sadə cə daşları və kə rpiclə ridir. Mürə kkə b bir fabrikin tikintisi üçün ə və zolunmaz olan, bifşteksdə və ya manqalda olmayan müxtə lif növ mə hlullar və çoxsaylı detallar onları maraqlandırmır.

Ermə nicə kitabımın ikinci cildinə demə k olar ki, hə sr etmişə m Xə rçə ngin mə nşə yi probleminin araşdırılmasına 300 sə hifə . Bu mə qsə dlə mə n mə şhur amerikalı sitoloq E.V.Kovdrinin "Xə rçə ng Hüceyrə lə ri" (1955) adlı mühüm traktatını nə zə rdə n keçirdim. çoxsaylı tanınmış alimlə r tə rə fində n də rc edilmiş rə y və nə ticə lə r. Sitoloqların özlə ri tə rə fində n ə ldə edilə n tə dqiqat mə lumatları ə sasında mə n qə ti şə kildə sübut etdim ki, xə rçə ng hüceyrə lə ri üstün qida maddə lə rinin çatışmazlığından və hüceyrə lə rin mə qsə dsiz böyümə sini tə şviq edə n ümumi tikinti materiallarının çoxluğundan yaranır.

Bişmiş yemə klə rə aludə çilik ə n tə hlükə lidir

Mə ntiqlə r

Oxucu təbii olaraq təəccüblənə bilər ki, nə üçün çoxsaylı görkəmli alim və professorlardan heç biri bu sadə həqiqətləri görmür və niyə heç kim bizə bişmiş yemək vərdişinin qeyri-təbii və təhlükəli olduğunu demir. Səbəb odur ki, bütün bəşəriyyət qida aludəçisidir və qida aludəçisi hər kəsi kor edib. Heç kim başa düşmür ki, bişmiş yemək bir pislikdir və həqiqətən də bütün pisliklərin ən dəhşətlisidir. Bu, yalnız bir növ substansiyaya ehtiras deyil, minlərlə substansiyaya (həm də bu nə qədər "möcüzə", "arzu olunan" maddələrə!) olan qarınqulu həsrətlərinin cəmidir. Bundan başqa, uzaqgörən bişmiş yeyənlər zənginliyi və mükəmməlliyi qida məhsullarının məruz qaldığı alçaqlıqların çoxluğunda görürlər, halbuki, bu alçaqlığın çoxluğu çoxlu zərərlərə səbəb olur ki, bunun da əsl əksi görünə bilər. dünyada hökm sürən çoxlu sayda xəstəliklərdə.

İnsan tərkibində zəhər olan maddələrə, məsələn, çay, qəhvə, kakao, tütün, spirt, tiryək, kokain, morfin və s. aludə olur. Həmin maddələr güclü həvəs insan orqanizmində toplanan müvafiq zəhərlərlə stimullaşdırılır. Bişmiş qidalar zaman keçdikcə orqanizmin müxtəlif yerlərində, məsələn, damarların və kapilyarların divarlarında, oynaqların arasında, yağ hüceyrələrinin mərkəzində və başqa yerlərdə saxlanılan çoxlu sayda zəhərlər əmələ gətirir. Narkomanın heroinə həvəsi onun orqanizminin normal fizioloji ehtiyaclarından yaranmadığı kimi, bişmiş yeməyin bişmiş yemək istəyi, aclıq hissi onun orqanizminin normal tələbatı deyil; daha doğrusu, onun asılılığının tələbidir. Bu, insan orqanizmində toplanan zəhərlər tərəfindən stimullaşdırılan impulsların ifadəsidir; bədəndə yuva salmış xəstəliklərin tələbi, insanın ən qatı düşməninin çağırışıdır.

O dəhşətli pislik hər bir insanın bədəninə daxil olur beşikdən bəri öz valideynləri tərəfindən. Məhz buna görə də körpənin diqqətini çəkib danışmağa başladığı andan qida asılılığı artıq ona möhkəm yer tapıb və o andan ömrünün sonuna kimi bişmiş yeməyi özünün normal qidalanması və güclü həvəsi hesab edir.

bunun üçün onun fizioloji tə lə bi kimi; ə sl aclıq kimi sə hv saldığı budur.

Bişmiş Yemə yə Tə lə b Aclıq Deyil

Bişmiş yeyə n qoz, taxıl, çiy meyvə və tə rə və z kimi yalnız tə bii qidalarla qidalanmağa çalışdıqda və heç bir çiy yemə yə iştahı qalmadıqda, orqanizminin tə bii tə lə blə ri o anda tam şə kildə qarşılanır və doyunca doyur. Amma buna baxmayaraq, o, gündə lik normadan bir neçə də fə artıq qida qə bul etmə li olsa belə , yenə də özünü heç nə yemə miş kimi aparır və çox dadlı, zə ngin və iştahaaçan ə t yemə yinə böyük tə lə bat hiss edir. Bu artıq aclıq deyil. Bə də ndə yığılmış və indi tə zə zə hə r tə lə b edə n zə hə rlə rin yaratdığı qıcıqlanmadır. Orada uzanan və insan orqanizmini parçalamaq üçün yeni alə tlə r tə lə b edə n şeytanın fə ryadıdır. Ehtiyatlı, iradə li çiy yeyə n bu fə ryadın bütün şiddə ti ilə gün-gündə n eşidir, amma bütün canı ilə ona mə hə l qoymur və bir zə rrə qə də r də güzə ştə getmir.

Bişmiş yemə k insan orqanlarını işlə mə yə mə cbur edir Normal tutumundan üç-dörd də fə

Bütün insan orqanlarında tə bii ehtiyat enerji ehtiyatı var. Adə tə n, onlar potensial imkanlarının dörddə birində işlə yirlə r, qalan enerjini daha sonra xüsusi fövqə ladə və ziyyə tdə və ya qocalıqda istifadə etmə k üçün saxlayırlar. Belə liklə , "normal" şə raitdə ürə yin nə bzi 70-dir. Də qiqə də 72 döyüntü (çiy yeyə nlə rinki isə cə mi 58-62-dir), bu, müstə sna hallarda də qiqə də 200-də n çox döyünmə yə qaldırıla bilə r. Yenə normal tə nə ffüs zamanı ağciyə rlə rə 500 cc hava keçir, lakin xüsusi tə nə ffüs sə yi ilə biz 3700 cc-ə qə də r tə nə ffüs edə bilə rik.

Çiy yeyə n insan hə zm orqanlarının dörddə birində istifadə edir onların potensial imkanları, bunun nə ticə sində onun orqanları heç vaxt hə ddində n artıq yüklə nmir və ya yorulmur. Bişirə n isə şə rti reflekslə r vasitə si ilə iştahını açdıqdan sonra qıcıqlandırır.

ə dviyyatlar, aperitiflə r və digə r absurd stimulantlar onun mə də sini o qə də r doldurur ki, hə zm orqanları bütün ehtiyat enerjilə rini işə salmağa mə cbur olurlar və bu zaman belə onlara verilə n tə lə bin öhdə sində n gə lə bilmirlə r. İnsan iyrə nc yemə yi göndə rdiyi kanalla geri qaytarmağa və ya bağırsaqlarından tə mizlə yicilə rlə çıxarmağa mə cbur olduğu yerdə . Tə ə ccüblüdür ki, kifayə t qə də r bu cür ürə k bulandıran hə rə kə tlə r bişmiş yemə k yeyə n adama qə ribə gə lmir.

Hə zm orqanlarının hə ddində n artıq yüklə nmə si nə ticə sində ürə k, qaraciyə r və böyrə klə r kimi bir çox kömə kçi orqanlar da işə düşür. Tezliklə bu orqanların gördüyü ə lavə işlə r onları yormağa və vaxtından ə vvə l sıradan çıxarmağa tə sir edir. Buna görə də insanın ömrünün bir neçə də fə qısalması tə ə ccüblü deyil. Qida aludə çisi faydasız, zə rə rli və zə hə rli maddə lə rlə qidalanaraq ehtiraslarını doyurur, mə də sinin fə aliyyə tini iflic edir və özünə doyma illüziyası yaradır, halbuki onun hüceyrə lə ri ə slində zə ruri qidaların çatışmazlığından aclıqdan inildə yir. . Çiy yeyə nin mə də si ümumiyyə tlə boş olsa da, hə mişə istirahə tdə dir, lakin onun bə də ni sözün ə sl mə nasında hə qiqə tə n də dolu və doymuşdur.

Bişmiş yeyə n çiy yemə yə keçmə yə qə rar verdikdə , nə qə də r yesə də , ə vvə lcə heç vaxt doymur. Qida aludə çilə ri adə tə n xoşbə xt hiss etmə k ə və zinə , bu və ziyyə tdə n narazılıq hiss edirlə r. Onların fikrincə , davamlı aclıqlarının sə bə bi istehlak etdiklə ri qidaların qida də yə rinin aşağı olması və qida kimi də yə rsiz olmasıdır. Bu də hşə tli yanlış fikirdir. Ə ksinə , hə min qidalar hə m qidalı, hə m də tam balanslıdır. İnsan hüceyrə lə ri onların yoxluğundan illə rdir ə ziyyə t çə kirlə r. İnsanın hə zm orqanlarının imkanları onların tə rkibinə və tə rkib hissə lə rinin düzülüşünə tam uyğundur. Mə hz buna görə də mə də hə min qidaları mə mnuniyyə tlə qə bul edir, tez yumşaldır və çox gecikmə də n bağırsaqlara ötürür, aclıqdan arıqlamış və zə iflə miş hüceyrə lə r isə öz növbə sində hə min qiymə tli maddə lə ri hə və slə qə bul edir və də fə lə rlə daha çox və daha çox tə lə b edir. onlardan daha çox.

Xəstə hüceyrələr sağalır, arıqlayanlar sağalır, hərəkətsizlər canlılığını bərpa edir. Piy hüceyrələri isə aclıqdan əriməyə başlayır, yığılan zəhərlər tədricən yox olur və artıq su bədəni tərk edir. Sonra tənbəllik və hərəkətsizliklə kökəlmiş ləng hüceyrələrin yerini normal aktiv hüceyrələr tutur. Bədənin çəkisinin tez itirilməsi sağlamlığın və gücün bərpa olunduğunun əmin bir əlamətidir.

Bu fakt insanın qəlbini sevinc və fərəhlə doldurmalıdır. Çünki həmin qidalar dərhal bütün bədəninə yayılır və ona sağlamlıq, güc, canlılıq və enerji bəxş edir. Həyatında ilk dəfədir ki, onun bütün orqanları və vəziləri çox miqdarda qida əldə etsə də, onlar rahat və rahat işləyə bilirlər. Həmin gün orqanizminin tələb etdiyindən çox çiy qida qəbul etsə və ya bağırsaqları və hüceyrələri udmaq qabiliyyətinə malik olsa belə, mədəsi bundan imtina etməz, onda ürəkbulanma hissi yaratmaz, bu da onda ürək bulanmasına səbəb olar. onu zorakılıqla və zorla qovmaq. Normal ehtiyacından artıq olan yeməklər mədədə qalmayacaq və çürüməyə səbəb olmayacaq; onlar zəhərə çevrilməyəcək və həzm pozğunluğuna səbəb olmayacaqlar. Əvəzində həzm olunmadan bir anda mədədən bağırsaqlara keçəcək və elə həmin gün orqanizmə heç bir zərər vermədən nəcislə birlikdə bədəni tərk edəcəklər. Beləliklə, onun mədəsi həmişə yüngül olacaq, bağırsaqları və qanı tam balanslaşdırılmış qidalarla yüklənəcəkdir.

Sonra belə bir anda bir neçə tikə bişmiş yemək yeməyə çalışsın. Onun mədəsi qəzəblə o qəribə və arzuolunmaz maddələrdən imtina edəcək. Damağının hiss etdiyi həddsiz həzzə baxmayaraq, o loxmalar uzun müddət mədəsində qalacaq, iştahını bağlayan bir tıxac rolunu oynayacaq və həzm fəaliyyətinin normal gedişatını iflic edəcək. Amma bişmiş yeyən adam bu haldan kifayət qədər razı və xoşbəxtdir, çünki ehtiraslarını doydurub, qarnını doldurub və indi “toxdur”. Çiy yeməyin dəyərini dərk edən insan o vəziyyətdən qorxur. O, tam başa düşür ki, bədəni qidalandıran xam bitki qidalarıdır, ölü cəsədlər isə

oddan çıxanlar sadəcə yanacaq, müxtəlif zəhər və xəstəliklərin mənbəyidir.

İnsanın Qidalanması Canlı Hüceyrələrdən Olmalı və Ölü hüceyrələrin cəsədləri deyil

Tam balanslaşdırılmış qidalar canlı hüceyrələrdən ibarətdir. İndi bitki bədənləri yerdən ayrıldıqdan sonra uzun müddət canlı qalırlar. Bir qızılgül qönçəsi vazada çiçəklənməyə davam edir, taxıl isə yığıldıqdan illər sonra əkilir. Lakin öldürülən heyvanların hüceyrələri və ya bədənlərindən oğurlanan süd hüceyrələri bir anda ölür və sonra parçalanmağa və zəhərə çevrilməyə başlayır, yemək bişirərkən onları həqiqətən dəhşətli bir şeyə çevirir. Heyvan zülallarını bitki mənşəli zülallardan üstün hesab etmək çox uğursuz mühakimə səhvidir, ətpərəst bioloqların uzaqgörənliyinin açıq bir sübutudur. Etiraf etsək ki, heyvan orqanizmi bitki zülallarını köçürür və onları tam balanslaşdırılmış qida maddələrinə çevirir, o zaman bu cür "tam balanslaşdırılmış" zülallarla qidalanan tülkü, canavar, it, pişik və pələng kimi heyvanların əti ətindən olmalıdır. ən yüksək qida dəyəri; halbuki belə heyvanların ətinin zəhərli xarakteri o qədər açıqdır ki, hətta ən sədaqətli ət aludəçisi belə onunla qidalanmağa cəsarət etmir.

O bioloqlar ki, öz şəxsi üstünlükləri ilə sövq edir ətdə xüsusi üstünlüklər axtarmaq, əvəzolunmaz amin turşuları deyilənləri kəşf edərkən həmin amin turşularının heyvanlar tərəfindən yeyilən ən adi otlardan əmələ gəldiyini nəzərə almayıblar. ən pis alaq otlarından və otlardan amin turşuları hazırlayır, lakin insan orqanizminin ən yüksək qida keyfiyyətinə malik bitki qidalarından eyni birləşmələri hazırlamaq imkanı yoxdur?

Milyonlarla hindli ətin təmin etdiyi amin turşuları olmadan necə yaşayır?

Uzaqgörmə Tibbdə Ə n Böyük Qüsurdur Elm

Bişmiş yemə klə rə aludə olan bioloqların ə n böyük sə hvi onların uzaqgörə nliyidir. Onlar kiçik görünə n zə rə rlə rə gözlə rini yumurlar və cüzi görünə n sə bə blə rdə n gec və ya tez ortaya çıxan ciddi nə ticə lə ri qabaqcadan görmürlə r. İfadə mizi bir neçə misalla izah edə k. Bişmiş yemə klə r, xüsusə n də ə tli yemə klə r zə hə rlə doludur. İndi heç kə s hiss olunmaz şə kildə davam edə n xroniki zə hə rlə nmə də n xə bə r tutmur və hə tta belə zə hə rlə nmə nə ticə sində qaraciyə r, ürə k və ya böyrə klə r vaxtında zə də lə nsə belə , bu və ziyyə t namə lum sə bə blə rdə n yaranır. Zə hə rlə nmə hə lə də şiddə tli olduqda və ishal və qusma ilə müşayiə t olunursa, bu, mə də pozğunluğu kimi qə bul edilir. Zə hə rlə nmə ilə yalnız bütün orqanizmə tə sir edə n və qurbanı də rhal ölümlə tə hdid edə n və ziyyə ti başa düşürlə r. Bu yolda nə qə də r günahsız canlar qurban verilir!

Kişilə r hə r gün yemə k vasitə si ilə damarlarına və damarlarına keçə n çirklə ri görmürlə r və o, damarların divarlarına qat-qat oturaraq onların keçidlə rini daraldıb bir gün birdə n-birə qan dövranını dayandırdıqda, qısa -görə n insanlar hadisə ni "gözlə nilmə z" kimi qiymə tlə ndirirlə r.

Milyonlarla ton tutumu olan mamont bə ndinə doğru qaçan güclü sel sularının yaratdığı də hşə tli tə zyiqi kişilə r hiss etmir. Lakin o sel sularının tə siri altında uzun müddə t yırğalanan o bə nd nə hayə t dağılanda onun son dağılmasının sə bə bi balaca uşağın tə sadüfə n üzə rinə atdığı daşla ə laqə lə ndirilir. Xə rçə ngin sə bə blə ri ilə bağlı çiy yeyə nin doğru konsepsiyasını artıq görmüşük. Buna qarşı mexaniki qıcıqlanmalar, siqaret yanığı kimi maddə lə rin də olduğu, bişmiş yemə klə rə aludə olan tə dqiqatçı alimlə rin bizə tə qdim etdiyi 400 “kanserogen maddə nin” uşağın atdığı daşdan böyük də yə ri yoxdur.

Hə r bir orqanda milyonlarla hüceyrə var ki, bu orqanın işi onların birgə zə hmə ti ilə aparılır. Bu hüceyrə lə rə mə cbur edilə n qidanın müə yyə n ə sas komponentlə ri olmadıqda, hüceyrə lə r canlılığını itirmə yə və istifadə edilmə mə yə başlayır. Enerji ehtiyatları artıq sahə yə daxil olur, lakin onlar da tezliklə tükə nir. Orqan nə qə də r ki, öz funksiyasını yerinə yetirirsə , uzaqgörə n insanlar qırmızı işığı görmürlə r; amma nə hayə t öz fə aliyyə tində geridə qalanda belə orqanın xə stə olduğunu deyib də rmanlara müraciə t edirlə r. Bə s, ola bilə rmi ki, kiçik bir hə b və ya bir doza zə hə r illə rlə odda yandırılan qidaların qidalandırıcı tə rkib hissə lə rini nə vaxtsa ə və z edə və onların ixtisaslaşdırılmış iş qabiliyyə tini itirmiş hüceyrə lə rə qaytara bilsin?

Günlə rlə qida kanalında yatdıqdan sonra ə t, yumurta, yağ və pendir kütlə lə ri çürüyə rə k bağırsaqların iltihabına sə bə b olur ki, bunun da ə n çox görülə n ə lamə ti ishaldır. Ancaq uşaqda diareya ə lamə tlə ri görünə ndə , bütün günah nə cisdə görünə n bir neçə meyvə qabığına qoyulur. Heç kim soruşmur ki, meyvə qabığı uşağın bağırsağında hə r hansı bir iltihaba sə bə b ola bilə r, çünki onlar heç bir çürümə və ya çürümə keçirmə də n bə də nə daxil olduqdan bir neçə saat ə rzində də yişmə z olaraq ayrılır. Bütün faciə ondan irə li gə lir ki, insanlar yumurta, ə t, yağ və balı normal və zə ruri qidalar, meyvə lə rə isə ikinci də rə cə li, yeyilə bilə n və ya yeyilmə yə n bir şey kimi baxırlar. Bə zə n hə tta uşaqların "mə də lə rini sıradan çıxarmamaq üçün" meyvə yemə yə qadağa qoymaq lazım gə lir.

Bişmiş Yeyə nin Çə kisi Sağlamlıq Meyarı kimi qə bul edilə bilmə z.

Piylə nmə Ə n Tə hlükə li Xə stə likdir

Nə qə də r ki, insan orqanizmi hə lə də qeyri-tə biiliyə qarşı dura bilir pə hriz və onunla mübarizə aparmaq üçün müxtə lif şikayə tlə r, mə sə lə n, iştahsızlıq, hə zmsizlik, qastrit və digə r mə də pozğunluqları, kolit və s. Bütün bunlar orqanizmin bütün vasitə lə rdə n istifadə etmə k üçün apardığı mübarizə nin zahiri ifadə sidir

qeyri-tə bii pə hrizin zə rə rli tə sirlə rini zə rə rsizlə şdirmə k və onun yaratdığı zə hə rli maddə lə ri bə də ndə n xaric etmə k. Xə stə arıqlamağa başlayır və sonra ona “qidalı” yemə klə r vermə klə onu güclə ndirmə yə çalışırlar. Orqanizm nə hayə t mə ğlub olub mübarizə sinin dayandığı gün insan ya bu dünya ilə vidalaşır, ya da ə ksinə , iştahı artır və doyumsuz yemə yə , yaxşı hə zm etmə yə , kökə lmə yə , “sağlamlığını bə rpa etmə yə ” başlayır. və güc." Başqa sözlə , hə min gün insan orqanizmi mübarizə ni tə rk edə rə k, qeyri-tə bii qidalanmaya “uyğunlaşır” və insan xə stə liklə rinin ə n tə hlükə lilə rində n biri olan qeyri-tə bii bə də n quruluşunun ə sası qoyulur.

Qeyri-tə bii pə hrizlə rin tə zyiqinə tabe olan orqanizm özünü yerlə şdirmə yə və bu cür pə hrizlə rin yaratdığı müxtə lif zə rə rli maddə lə rin yığılmasını orqanizmə qə bul etmə yə mə cbur olur. Daha sonra yağlar, sidik turşusu və onun törə mə lə ri, xolesterin, adi duz, artıq mayelə r, kalkulumlar, qaşınma formaları, şişlə r, aktiv olmayan və parazitar hüceyrə lə r, çoxnüvə li nə hə ng hüceyrə lə r (polikaryositlə r), böyük nüvə li hüceyrə lə r (meqakariositlə r) və s. Bə zə n bu hüceyrə lə r normal hüceyrə lə rdə n bir neçə yüz də fə böyük olur, lakin heç bir faydalı işi yerinə yetirə bilmirlə r.

Bütün o və hşiliklə r insanda yaratmaq üçün bə də ndə toplanır sağlamlıq və güc illüziyası, ə slində isə tə dricə n arıqlamaqdan ə ziyyə t çə kir. Ə zə lə lə ri incə və zə if olur, onun ixtisaslaşmış və aktiv hüceyrə lə rinin sayı azalır, orqanları zay olur. Dünyamızın bol olduğu qabarıqlı, qalın yağlı qolları, çubuqlu ə llə ri və üst-üstə düşə n yağ tə bə qə lə ri olan o "qütblü", "möhkə m" kişilə r, ə slində , də ri ilə örtülmüş skeletlə rdir. Onların hə r biri öz zə if və arıq ə zə lə lə rini tə mə nnasız bə slə diyi, özü ilə hə r yerə apardığı kök qoyunla yüklə yib. Ancaq qə ribə dir ki, belə insanlar daim öz sağlamlıqları, enerjilə ri və güclə ri ilə öyünürlə r.
Onlar öz möhkə mliklə ri ilə o qə də r fə xr edirlə r ki, nə vaxt söhbə tdə ona istinad edilə ndə ağaca toxunurlar, Şə rqdə isə ağlayırlar; ki, onlar ə ziz çə kilə rində n bir də nə si də itirmə sinlə r. Onlarla cildlə ri belə acınacaqlı uzaqgörə nliyin nümunə lə ri ilə doldurmaq olar.

Yanğın zamanı mə hv edilə n xammalı heç bir də rman ə və z edə bilmə z

Ümumi istifadə də olan bütün də rmanlar simptomatikdir. Başqa sözlə , onlar xə stə yə müvə qqə ti rahatlıq vermə k və ya xə stə liyin ə lamə tlə rini gizlə tmə k üçün palliativ kimi xidmə t edirlə r. Onlar heç bir halda yemə k qablarında və qablarda mə hv olan xam qidaların yerini tuta bilmə zlə r. Bir çox böyük alimlə r də rmanların istifadə sini qə ti şə kildə qadağan edir. İngiltə rə də , ingilis xalqının varlı tə bə qə sinin böyük bir hissə sində dörd il yarım davam edə n zə hmə tli araşdırmadan sonra Pekhem bioloqları belə qə naə tə gə ldilə r ki, ə halinin yalnız doqquz faizi yaxşı sağlamlıq; insanların qalan 91 faizi xə stə idi, baxmayaraq ki, onların ə ksə riyyə ti xə stə liyində n xə bə rsiz idi. Kliniki müalicə lə rdə n sonra onların qə naə tinə görə , demə k olar ki, istisnasız olaraq terapiya üçün seçilmiş bütün pozğunluqlar müalicə yə cavab verir, lakin sonradan xə stə lə rin ümumi sağlamlığında nə zə rə çarpacaq də rə cə də pislə şmə müşahidə olunur. Bu o demə kdir ki, də rmanlar sadə cə olaraq xə stə liyin ə lamə tlə rini gizlə dir, halbuki onların vurduğu zə rə r onsuz da zə iflə miş orqanizmə ə lavə olunur ki, onun və ziyyə ti daha da pisl Ona görə də kim xə stə lə nmə mə k və ya artıq xə stə lə nibsə , sağlamlığına qovuşmaq istə yirsə , ümidini də rmana bağlamasın; daha doğrusu qeyri-tə bii qidalardan və də rmanlardan uzaq durmalı, çiy yeyə rə k tə biə t qanunlarına uyğun yaşamalıdır!

Bu, doğru, tə hlükə siz və elmi yoldur, halbuki də rman müalicə si, Birçer-Bennerdə n sitat gə tirsə k, yalnız “hiylə və hiylə dir”. Mə ncə , bunu daha uyğun olaraq illüziya və özünü aldatma adlandırmaq olar. Nitsşe narkotiklə ri “qamçının kirpiklə ri” adlandırıb. Hə kimlə r xə stə xanada olan xə stə lə ri iki bə rabə r qrupa bölə rə k, qruplardan birini də rman və bişmiş yemə klə rlə , digə rini isə sırf çiy yemə klə müalicə edib, sonra iki nə ticə ni müqayisə etmə klə dediklə rimin doğruluğuna özlə rini asanlıqla inandıra bilə rlə r. bir-biri ilə . Bu, ə sas və hə lledici testdir, ə ks halda çiy yemə yə qarşı hə r bir arqument ə n az də yə r və də yə rsiz qalacaq. İfadə lə rimizi simptomatik də rman terapiyasından bir neçə nümunə ilə tə svir edə k.

Ağrı, orqanizmin təhlükədə olduğunu xəbərdar edən xəbərdaredici əlamət, orqanizmimizin kömək çağırışıdır. Amma biz bu təhlükəni aradan qaldırmaq əvəzinə, bu təhlükə hissini beynimizə çatdıran əsəbləri öldürür və bir doza zəhərlə onların səsini kəsirik. Bu arada, xəstəlik dərmanların zərərli təsirləri ilə daha da ağırlaşan qaçılmaz kursunu alır. Başqa bir misal gətirək: damarlarımızın keçidləri çirklərlə dolaraq daraldıqda, ürək qanı bədəndə dolaşdırmaq üçün daha çox güc sərf etməli olur və nəticədə qan təzyiqi yüksəlir. Amma qan damarlarımızı bu çirklərdən təmizləmək əvəzinə, biz sadəcə onların keçidlərini uzatmağa və genişləndirməyə qadir olan sinirləri stimullaşdırmaq üçün zəhərlərdən istifadə edirik. Zəhərin effektivliyi davam etdikcə qan damarlardan daha sərbəst keçir və təzyiq müvəqqəti olaraq aşağı düşür. Lakin onun təsiri keçən kimi, istifadə olunan dərmanların təsiri ilə damarlar daha da zəifləyərək əvvəlki vəziyyətinə qayıdır.

Orqanizmə zərərli təsiri olmayan elə bir dərman yoxdur. Ancaq son vaxtlar bu mövzu ilə məşğul olan az sayda nəşrlər meydana çıxdı, bunlardan biri, Vaşinqton Universiteti Tibb Məktəbinin Klinik Tibb üzrə fəxri professoru Dr. Harry L. Alexander tərəfindən "Dərman terapiyası ilə reaksiyalar" (1955) , bizə çoxlu faydalı məlumatlar verir. Əlbəttə ki, dərmanlar yalnız qurbanı dərhal öldürən və ya ciddi xəstəliklər şəklində görünən fəsadlar və reaksiyalar üçün məsuliyyət daşıyır. Hətta o zaman belə fəsadların yalnız mində biri faktiki olaraq qeydə alınır; qalanları isə əbədi unutqanlıqda qalır.

350.000 maddənin hər birinin olduğu müəyyən edilmişdir Hazırlanması üçün istifadə edilən dərmanlar ağırlaşmalara səbəb ola bilər. Lakin onların arasında ən təhlükəliləri penisilin, aureomisin, streptomisin, civə birləşmələri, sulfanilamid qrupu dərmanlar, digitalis, peyvəndlər, zərdablar, sintetik vitaminlər (tiamin, niasin və s.), atofan, kortizon, qaraciyər ekstraktı, insulin, adrenalin və bir çoxlarıdır. ümumi istifadədə olan digər dərmanlar.

Bu sualı ən diqqətlə nəzərdən keçirmək vacibdir. İnsanların mətbəxdə yandırılmış qida maddələrini və onların məhsullarını əvəz etmək istədikləri sintetik vitaminlər və üzvi ekstraktlar, bədənə daxil olduqdan sonra çox vaxt beş dəqiqə ərzində insanı ildırım sürəti ilə öldürür. Mətbəxdə yandırılan təbii antibiotikləri əvəz etmək üçün 1951-ci ildə 324 milyon, 1952-ci ildə isə təkcə 350 milyon qram penisilin insan qanına yeridilib.

Narkotiklər insan orqanizminə daxil olduqdan sonra minlərlə insanı, bəzən beş-on dəqiqə ərzində anafilaksiya yolu ilə öldürür, on minlərlə başqaları isə gicitkən, dermatit, tikanlı kimi çoxlu xəstəliklərə məruz qalırlar. istilik, ekzema, purpura, bronxial astma, poliarterit, qaraciyər sirozu, sarılıq, nefrit, nefroz, aplastik anemiya, serum xəstəliyi və qaşınma.

İnsanlar bu ölümlərə və xəstəliklərə səbəb olan dərmanların məsuliyyətinə göz yummaq və günahı bədənin həddindən artıq həssaslığının üzərinə atmaq istəyirlər. Ancaq bu super həssaslığın nədən qaynaqlandığına gəlincə, onlar sualın üstündən sükutla keçirlər.

Yazıq övladlarım ildə bir neçə dəfə belə xəstəliklərə, dəri xəstəliklərinə məruz qalırdılar. Biz həmişə günahı yediklərində axtarmağa çalışardıq, bağlama-boğça verən həkimlər isə yazdıqları dərmanların zərərləri barədə bir kəlmə də danışmazdılar. Milyonlarla insan kimi biz də dərmanların insanları xəstələndirmək üçün deyil, yalnız müalicə etmək olduğuna inanırdıq. Bir dəfə hər iki uşağımı eyni gündə sarılıqdan yatırdılar. Biz heyrətə gəldik, çünki bilirdik ki, sarılıq yoluxucu xəstəlik deyil ki, onların hər ikisini bir yerdə tutsunlar. Bu gün vicdanımın ağrısını azaltmaq üçün digər valideynləri belə təhlükələrdən xəbərdar etməkdən başqa heç nə edə bilmirəm.

Bu gün ən təhlükəli dərmanların hər gün qəbul ediləbiləcək faydalı şeylər kimi şirin mahnıların və cəlbedici şəkillərin köməyi ilə necə populyarlaşdığını müşahidə etmək kədərlidir. Bəzi ölkələrdə, həqiqətən,

tibb və əczaçılıq kommersiya və qazanc əldə etmək üçün böyük narahatlıqlara çevrildi.

Çiy yemək bir anda bütün növ dərmanların istifadəsinə son qoyacaq, çünki xəstəliklər olmadıqda təbii olaraq dərmana ehtiyac qalmayacaq. Xəstəliklər qida məhsullarının degenerasiyasının məhsullarıdır; onlar yalnız pəhrizimizi düzəltmək yolu ilə qalib gələ bilər. Dərman vasitəsi ilə xəstəliklərə qalib gəlmək cəhdlərimiz son dərəcə təhlükəli, mənasız təcrübələrdir və uğursuzluğa məhkumdur. Onsuz da onların acınacaqlı nəticələri bizim üzümüzə baxır.

Xəstəliklərin yeni növləri daim özünü göstərir; cüzi xəstəliklər yerini daha ciddi pozğunluqlara verir. Nəticədə kişilər davamlı olaraq yeni növ zərdablar və peyvəndlər hazırlayır, daha güclü və güclü antibiotiklər kəşf edir və tədricən səhvlər, fəsadlar və fəlakətlər labirintinə daxil olurlar.

Tibb elmi sahəsində görünməmiş və əsaslı dəyişiklik edilməlidir. Bütün vicdanlı və ictimai ruhlu həkimlər bir anda ayağa qalxıb, insan fabriki üçün nəzərdə tutulan ayrılmaz xammalın məhv olmasının qarşısını almaq üçün fəal addımlar atmalıdırlar.

Uzaqgörən insanların fikrincə, çiy yeməyə bərabərdir tarixdən əvvəlki insanın ibtidai həyatına qayıdış. Əslində, sivilizasiya üçün yemək bişirmək və təmizləmə əməliyyatlarından daha böyük rüsvayçılıq yoxdur. Xam yeyən, sadəcə olaraq, sivilizasiyanın qondarma xəstəliklərinin törətdiyi bədbəxtliklərdən imtina edir və sivilizasiyanın ona bəxş etdiyi texniki tərəqqini insan xammalının saflığını məhv etmək vasitəsinə çevirməkdən imtina edir. Əks halda o, telefonla danışmaq, təyyarə ilə səyahət etmək və ya meyvəsini soyuducuda təzə saxlamaq rahatlığından əl çəkmir.

Əsrlər boyu insanlar o qədər kor və cahil olublar ki, həmişə bişmiş yeməkləri təbii bir əməliyyat kimi qəbul ediblər. İndi isə ilk dəfə çiy yemək haqqında eşidəndə bunu qəribə və maraqlı bir şey hesab edirlər, halbuki əslində təbii qida məhsullarının bişirmə yolu ilə degenerasiyasıdır.

qeyri-təbii, qəribə və maraqlı və tarixə İnsanların törətdiyi ən böyük axmaqlıq kimi qeyd edilməlidir.

Pişmiş Yemək və Dərman Müalicəsi Liderlik edir
Tamamilə məhvə qədər insan irqi

Mamont heyvanlarının bir çox növləri vaxtilə bu yerdə məskunlaşmış və sonra tamamilə yox olmaq təhlükəsi ilə üzləşmişdir. Bu gün insan öz əlləri ilə bir gün onu yer üzündən silib atacaq qədər mənfi şərait yaradır. Qida məhsullarının degenerasiyası prosesi ilə paralel olaraq müxtəlif xəstəliklərin çeşidi və tezliyi artır. Daha bir çox nəsillər keçməzdən əvvəl, insanlar yetkinlik yaşına çatmadan və öz uşaqlıq qabiliyyətini inkişaf etdirmək imkanı əldə etmədən ürək-damar xəstəliklərindən və ya xərçəngdən öləcəklər. Son bir neçə onillikdə bu xəstəliklərin artmasının həyəcan verici sürətinə əsaslanaraq, proqnozlaşdırmaq asandır ki, kişilər öz axmaqlıqlarında hələ də davam edərlərsə, o taleyüklü gün uzaqda olmaya bilər.

Bişmiş yeməyin, dərman müalicəsinin faydalarına işarə edən alim, müflis olmaq ərəfəsində olan tacirə bənzəyir ki, onun üzünə baxan milyonlarla itkilərə göz yumub, qəpik-quruşunu sayaraq sevinir. Hər bir biznesin son nəticəsi onun yekun balansı ilə qiymətləndirilməlidir. Gəlin görək, mədəni insan aşpazlıq və təbabətdəki kəşfləri ilə saysız-hesabsız heyvanların həzz aldıqları ilə müqayisədə özü üçün hansı fayda və üstünlüklər əldə edə bilmişdir. İnsan digər varlıqlardan daha çox müxtəlif xəstəliklərə məruz qalır.

Vitaminlər aşkar edildikdən sonra insanlar təbii qida məhsullarında yemək bişirməklə onların yoxluğunun sonunu tezləşdirən tərkib hissələrini məhv etdiyini dərhal dərk etmək qabiliyyətinə malik olmalı idilər. O, bu israfa birdəfəlik son qoymalı və təbii qida məhsullarının degenerasiyadan immunitetini qorumalı idi. Lakin bişmiş yeməyin cazibəsi o qədər böyükdür ki, o, bütün islahatlar cəhdlərinin qarşısını alır. Asılılıq elmə qalib gəlir və onu götürür

pəncələrinə. Bu arada, kişilər hələ də bişmiş yeməyə möhkəm yapışaraq, qida məhsullarının sirlərinə nüfuz etməyə, bişirmə və emal zamanı məhv olan tərkib hissələrini tanımağa, sonra isə onları sintetik maddələrlə əvəz etməyə çalışırlar. O vacib tərkib hissələrini öz əlləri ilə yandırıb məhv etmək, xəstələnmək, məzarın kənarında dayanmaq və sonra aldadıcı vasitələrlə özünü xilas etmək üçün ümidsiz cəhdlər etmək axmaqlıq deyilmi? Nəzərə almaq lazımdır ki, bu komponentlər bioloqlar tərəfindən tanınan 40 və 50 vitaminlərlə məhdudlaşmır. Onların sayı o qədər çoxdur ki, min illərlə onların keyfiyyət və kəmiyyət xassələri haqqında dəqiq təsəvvür yaratmaq mümkün olmayacaq. Bir anlığa fərz edək ki, bir gün elm adamları onların bütün növlərini tanımağa müvəffəq ola bilərlər. O zaman təkcə buğdadan atılan tərkib hissələrini süni üsullarla əvəz etmək üçün hər bir fərd üçün minlərlə resept və preparat lazım olacaq, nəinki qadağanedici xərclərdən danışmırıq.

Meyvə, tərəvəz və taxılın ayrı-ayrı sortları üzərində apardıqları tədqiqatlarla qidadan asılı olan bioloqların özləri sübut edir ki, təbii qida məhsulları, demək olar ki, hər növ xəstəliyi sağaltmaq xüsusiyyətinə malikdir. Amma insanlar etiraf etmək istəmirlər ki, insan orqanizmi uşaqlıqdan sırf təbii qidalarla qidalanırsa, bu xəstəliklərdən azad olacaq. Əvvəldən bişmiş yeməklərdən çəkinmək düşüncəsi onları aydın düşünmək qabiliyyətindən məhrum edir, sonra isə elm öz yerini asılılığa verir.

Təbii Qida Məhsulları Həkimlər tərəfindən Müvəqqəti Müalicə Vasitəsi kimi İstifadə Edilməməlidir. Onlar İnsana Uyğun Yeganə Pəhriz kimi Elan edilməlidir

Bir çox mütərəqqi həkim dərman müalicəsini pisləyir. Onlardan bəziləri dərman müalicəsi nəticəsində əldə edilən səmərəsiz nəticələrdən o qədər məyus olurlar ki, onlar tibbi təcrübədən əl çəkirlər və özlərini profilaktikanın fundamental problemlərinin öyrənilməsinə həsr edirlər. Onların arasında məşhur isveçrəli həkim Birçer-Benner də var ki, onun almanşünaslığından ermənicə kitabımda bir neçə qısa tərcümə təqdim etmişəm. Həkim karyerasının başlanğıcında Birçer Ben

Müasir müalicə üsullarından məyus olmuşdu ki, o, təbii qidaların qida dəyəri ilə tanış olanda xəstələrini heç bir dərman olmadan təbii qidalanma ilə sağaltmağa başladı. Çox keçmədən dünyanın müxtəlif yerlərində müxtəlif həkimlər tərəfindən heç bir nəticə vermədən uğursuz müalicə olunan çoxlu sayda xəstə onun Sürixdəki sanatoriyasına getdi və çox qısa müddətdə xam veqanizmlə tam sağaldı.

Lakin Birçer-Benner xam qidaları bütün canlılar üçün uyğun olan yeganə pəhriz kimi deyil, "müalicəvi vasitə" kimi qiymətləndirirdi. Sanki kişilər uşaqlıqdan qeyri-təbii qidalarla qidalanmağa, sonralar xəstələndikdən sonra qocalanda "müalicəvi pəhriz"lə sağalmağa məcbur olublar. Lakin bu aşkar paradoksun müəyyən səbəbləri var idi. Əvvəla, dünyada bişmiş yeməklərin asılılıq olduğunu və insanların bişmiş yeməyə duyduqları istəyin nə aclıq, nə də bioloji tələbat olduğunu başa düşməyən, hətta xam qidalanma üzrə ən böyük mütəxəssis Birçer-Benner də yoxdur. hüceyrələr.

Sonra bir həkim olaraq, Bircher-Benner mövcud xəstəlikləri müalicə etmək üçün təlim keçmişdi. Əgər o, bəşəriyyəti bütün xəstəliklərdən qoruyacaq qidalanma sistemini açıq şəkildə müdafiə etsəydi, heç kim ona heç bir haqq ödəməzdi, hətta onu ciddi qəbul etməzdi.

Hazırda qidalanma ilə bağlı iki əks fikir mövcuddur. Onlardan biri çiy yeməyi müdafiə edir, digəri bişmiş yeməyə üstünlük verir; onlardan biri veqanizmi müdafiə edir, digəri isə heyvan pəhrizinə üstünlük verir. İndi elm siyasət deyil. Səhv nöqteyi-nəzərdən olan insanın öz səhv və zərərli fikirlərini günahsız uşaqlara sırımağa haqqı yoxdur. Bu iki nöqteyi-nəzərin beynəlxalq elmi-mədəni dairələrdə araşdırılması, yanlış olanın pislənməsi, doğru olanın isə ictimaiyyətə çatdırılması və ümumi praktikaya çevrilməsi dövrümüzün zəruri tələbidir.

İlk baxışdan problemin dərinliyinə varmaq istəməyən sadə düşüncəli insanlar elə bilirlər ki, çiy yemək idealı tez reallaşacaq bir şey deyil və kişilər öz köklü yeməklərindən əl çəkməyə o qədər də hazır olmayacaqlar. vərdişləri. Amma bu səsidir

asılılıq, elm deyil. Elmi isə asılılıqdan ayırmaq lazımdır. Ə vvə lcə etiraf etmə liyik ki, xam qidalar insan orqanizmi üçün uyğun olan hə qiqi və tam xammaldır, bundan sonra özlə rinin və övladlarının xammalını degenerasiya etmə k istə yə nlə r bunu ürə yincə etsin.

Biz ilk növbə də çiy yemə kdə n ə ldə etdiyimiz tə crübə də n qidalanma elmində geniş yayılmış, ə n zə ruri qidaların zə rə rli, hə qiqə tə n zə rə rli olanların isə tövsiyə edildiyi yanlış anlayışları də rhal düzə ltmə k üçün istifadə etmə liyik. sağlam. Aydın şə kildə də rk etmə k lazımdır ki, istisnasız olaraq zə iflə rə , xə stə lə rə , mə də -bağırsaq xə stə liklə ri və digə r xə stə liklə rdə n ə ziyyə t çə kə nlə rə çiy qidaların haram edildiyi bütün hallarda xə stə lə ri sağaldan, saxlayan və güclə ndirə n mə hz hə min qadağan olunmuş qidalardır. .

Belə hallarda pis və rdişdə n imtina etmə k artıq mə sə lə deyil. Ə ksinə , xə stə indi meyvə istə yir, amma biz ondan imtina edirik; o, bişmiş yemə kdə n bezir, amma biz onu bir az daha yemə yə inandırırıq; uşağın ə lində n meyvə ni qoparıb zorla onun boğazına bişmiş yemə k veririk. Başqa sözlə desə k, biz onların xə stə liyinə və acizliyinə sə bə b olan o yemə klə ri yemə yə mə cbur etmə klə onların sonunu tezlə şdiririk. Tə kcə bu cür anlaşılmazlıqların düzə ldilmə si vaxtsız ölümlə rin sayını 50 faiz azaldacaq.

Oradakı bu ifadə lə rin doğruluğuna özümüzü inandırmaq üçün çiy yemə yi bir neçə ay tə tbiq etmə kdə n başqa bir vasitə deyil və bu tə crübə hə r bir ağıllı insan tə rə fində n sınanmalıdır. Qidalanma ilə bağlı mövcud yanlış və ziddiyyə tli fikirlə rə də bu yolla son nöqtə qoyulmuş olacaq.

Çiy yemə k işığında artıq bə slə nmə nin ə sas prinsiplə ri yoxdur universitetlə r və tə dqiqat institutları ilə mə hdudlaşır; onlar bütün bə şə riyyə t üçün birinci də rə cə li ə hə miyyə t kə sb edə n mə sə lə lə rə çevrilirlə r. Normal insanlar üçün minlə rlə qida mə hsulunun elmi adları, mürə kkə b düsturları və qidalandırıcı xüsusiyyə tlə rinin və ehtimal olunan faydalarının uzun, yorucu tə svirlə ri üç hissə də üm

yalnız sözlə r: RAW VEGAN FOOD və ya insan orqanizmi üçün tam xammal.

Belə liklə , çiy yemə k tibb elmində n ayrı bir ideala çevrilir, elmi düsturlarla deyil, mə ntiqlə izah oluna bilə n ideala çevrilir, onun sübutları tə biə tin tə kzibedilmə z qanunları və ə sas tə crübə də n ə ldə edilə n ə sas nə ticə lə rdir.

Biz İnsan Xam Dürüstlüyünü Heç vaxt pozmamalıyıq Materiallar

İnsan bə də ni mürə kkə b bir fabrikdir. Bu, daha uyğun olaraq nə hə ng fabriklə r və sistemlə r dünyası kimi qə bul edilə bilə r, o mə nada ki, ayrı-ayrılıqda götürülə n hə r bir hüceyrə öz növbə sində çoxsaylı başqa fabriklə rdə n ibarə t mürə kkə b bir fabrikdir. İndiyə qə də r tə dqiqatçılar hə r hüceyrə də on minə qə də r hissə kə şf edə biliblə r. Hə r və zi və ya orqan milyardlarla belə hüceyrə də n ibarə tdir və insan orqanizmi mə hz hə min və zilə rin, orqanların, sistemlə rin, skeletin və də rinin birlə şmə sində n ə mə lə gə lir.

Onların öz funksiyalarını layiqincə yerinə yetirə bilmə lə ri üçün bu olduqca mürə kkə b fabriklə r və sistemlə r insan orqanizminin ümumi quruluşunda hə r birinin özünə mə xsus və zifə sini yerinə yetirə n on minlə rlə müxtə lif maddə də n ibarə t xammalla tə min edilmə lidir. Bütün bu maddə lə r günə ş işığının kömə yi ilə ə mə lə gə lir və bitkilə rdə cə mlə şir. Mə sə lə n, qarğıdalı toxumu, yarpağı və ya də nə si heyvan orqanizmi üçün vacib olan bütün qidalandırıcı komponentlə ri özündə ehtiva edir. İndi hə min tə rkiblə r müxtə lif bitkilə rdə tə rkibinə və düzülüşünə görə fə rqlə nsə lə r də , bunun çox ə hə miyyə ti yoxdur, çünki onlar orqanizmə daxil olduqdan sonra yenidə n parçalanır və sintez olunur və bu proses zamanı bir maddə digə r maddə yə çevrilir. Belə liklə , orqanizm öz ehtiyaclarına uyğun olaraq müxtə lif tə rkib hissə lə rinin kə miyyə tlə rini də yişdirə bilir, lakin müə yyə n kimyə vi element olmadıqda hə min ə skik elementi orqanizmin daxilində ə mə lə gə tirə və ya başqa elementlə ə və z edə bilmə z.

Mə sə lə n, laboratoriyada yoncada böyük miqdarda kalsium, vitamin və ya zülal aşkar etmə k mümkün olmayıb, lakin heyvanlar bütün vitamin və mineral duzlarını yoncadan və hə lə də adi otlardan götürür və böyük sümüklə rini yaradırlar. , ə t və yağ. Yə ni, uzaqgörə n insanların kalsium, fosfor, vitamin və "tam balanslaşdırılmış" zülal mə nbə yi kimi tövsiyə etdiyi süd, yağ, pendir, beyin, qaraciyə r və ə tin ə və zinə yonca tə k başına ola bilə r. tövsiyə olunur, çünki bütün bu maddə lə r yoncadan ə mə lə gə lir. Ona görə də filan qidanın müə yyə n vitaminlə zə ngin, digə rinin isə müə yyə n bir mineralla zə ngin olduğunu iddia etmə k tamamilə mə nasız, də yə rsiz və hə tta zə rə rlidir, çünki bu cür iddialar insanları çaşdırmaq və çaşdırmaqdan başqa heç bir fayda vermir. hə r hansı bir faydalı mə qsə d.

Orqanizmdə qidalandırıcı komponentlə rin ə sas funksiyaları bunlardır üçqat. Ə vvə la, onlar hüceyrə lə rin qurulması və yenilə nmə si üçün tikinti materialı kimi xidmə t edirlə r; sonra hə min hüceyrə lə ri hə rə kə tə gə tirmə k və bə də nə istilik vermə k üçün lazım olan enerjini istehsal edir və nə hayə t, xüsusi hüceyrə lə rin mə hsuldar fə aliyyə tlə ri üçün lazım olan xammalları tə min edirlə r.

İstehsalçı öz fabrikinə necə baxırsa, biz də orqanizmimizə eyni qayğı ilə baxmalıyıq. Müvafiq olaraq, yuxarıda göstə rilə n üç funksiyanın işlə mə si üçün bə də nimizi bütün zə ruri qida komponentlə ri ilə ayrılmaz bir bütövlükdə və tə biə tin bizə tə qdim etdiyi eyni balanslaşdırılmış nisbə tdə tə min etmə liyik.
Ə ks tə qdirdə , hə r hansı bir komponentdə çatışmazlıq olarsa, bu faktın orqanizmin qurulmasına və işinə mə nfi tə siri qaçılmazdır.

Bə s indiki sivil insan öz bə də ni ilə necə davranır? Xammalını dağıtır, yandırır, öldürür, bütövlüyünü pozur, sonra isə tə sadüfə n qarnını ölü və zə hə rli cə sə dlə rlə doldurur. Belə liklə , onun müə yyə n bir tə rkib hissə sini istehlak etmə si, başqa bir komponentin qə bulunda müvafiq çatışmazlıq ilə orqanizmin normal tə lə batını yüzlə rlə də fə üstə lə yə bilə r.

Bişmiş ətdən ağ çörək, makaron, düyü, şirniyyatlar, duru kərə yağı və marqarin kifayət qədər sadə quruluşa malik qeyri-kafi, parazit hüceyrələr istehsal olunur ki, onların çəkisi altında qida aludəçisi əyilir. Tədqiqatçı alimlər asanlıqla sübut edə bilərlər ki, 50, 100 və ya 200 il əvvəl insan xəstəlikləri əsasən həddindən artıq arıqlıqla müşayiət olunurdu. O dövrlərdə insan daha böyük müqavimət gücünə malik idi və insan orqanizmi qeyri-təbii qida məhsullarına tab gətirə bilirdi və iştahsızlıq, ishal, qusma və digər bu kimi vasitələrlə bu cür maddələrin həddindən artıq miqdarda daxil olmasının qarşısını alırdı. Lakin zaman keçdikcə insan orqanizmi tənəzzülə uğramış qida məhsullarının təzyiqinə boyun əyir, özünü onlara “mənimsəyir” və körpələrinin aramsız dolğunluğuna, üzlərindəki dolğunluğa imkan verir. Bu insanlar öz quruluşlarına uyğun sadə, dəyərsiz, hərəkətsiz hüceyrələri ilk quran, sonra isə yaşadan insanlar oldu. Elə buna görə də indiki vaxtda arıqlıq daha az yayılıb və dünya çirkin, qeyri-təbii şişlərlə doludur.

Bu gün bir çox uşaq dəhşətli dəyərsiz yüklə doğulur və qeyri-aktiv hüceyrələr. Onların sadə düşüncəli valideynləri körpələrinin dolğunluğu və üzlərinin dolğunluğu ilə fəxr edirlər. Bəzən bu dolğunluq o qədər böyük ölçülərə malikdir ki, onun əsl mahiyyətini dərk edənləri dəhşətə gətirir. Bununla belə, ağılsız insanlar uşaq qidaları paketlərindəki bu dəhşətləri sağlamlıq əlaməti kimi təqdim edirlər.

İnsan orqanizmi parazitar və yararsız hüceyrələrin hədsiz çoxalmasını bədənin bütün sərbəst hissələrinə yaymaqla, onları müəyyən nəzarət altında saxlamaq üçün çox səy göstərir: yuxarı və aşağı ətraflarda, çənənin ətrafında, qarın dərisinin altında. və itburnu və başqa yerlərdə. Amma elə olur ki, bəzən həmin hüceyrələrdən bəziləri bu nəzarəti əlindən almağa, cəmiyyət həyatından ayrılmağa, müstəqil olmağa, fərdi varlığa başlamağa və məhdudiyyətsiz çoxalmağa nail olurlar. Çox vaxt orqanizm həmin hüceyrələrin qruplarını bir nöqtədə əhatə etməyi bacarır və onların yayılmasının qarşısını alır. Nəticədə yaranan böyümə daha sonra "xoşxassəli yenitörəmə" və ya "xoşxassəli şiş" adlanır və o, bədənin müxtəlif hissələrinə sərbəst şəkildə yayılan böyümədən fərqləndirilməlidir.

"bə dxassə li yenitörə mə " və ya sadə cə xə rçə ng kimi tanınan zülallarda (və xüsusilə heyvan zülallarında) inkişaf etmə k üçün.

Bir faktı vurğulamaq lazımdır ki, yemə klə rin qida də yə rinin itirilmə sinə sə bə b olan yeganə amil yemə k bişirmə k deyil. Ağ un və cilalanmış düyü çiy yeyildikdə belə zə rə rli qidadır. Qurudulmuş saman belə bir canlını yaşatmağa qadir olmasına baxmayaraq, mükə mmə l bir qida maddə si deyil. Yayda yaşıl, qışda quru halda yeyilə rsə , mükə mmə l qida sünabı ilə birlikdə buğdanın sapı ola bilə r. İnə k və qoyun üçün dağdakı adi ot mükə mmə l yemə k sayıla bilmə z. Bu heyvanlar tə kamülünü sə rbə st tə biə tdə keçə rə k eyni vaxtda otlar, yarpaqlar, meyvə lə r və tə rə və zlə rlə qidalanırlar. Mə hz buna görə də insanların müdaxilə si ilə onların hüceyrə lə rinin tə lə batına uyğun qida mə hsulları inkar edilə n heyvanlar arasında xüsusi xə stə lik halları baş verir. Buna baxmayaraq, ə n adi otlarla qidalanan heyvanların orqanları heç vaxt insan kimi tə hlükə lə rə mə ruz qalmır; mikroblar da onlar üçün bizim üçün qorxunc deyil, çünki onların mə tbə xi yoxdur. Xə rçə ng hüceyrə lə rinə normal hüceyrə lə rin malik olduğu yüksə k keyfiyyə tlə r bə xş etmə k və onları zülal baxımından zə if, lakin vitamin və digə r qida maddə lə ri ilə zə ngin olan meyvə lə rin istehlakı ilə cə miyyə tin sinə sinə qaytarmaq mümkün deyilmi? ə n yüksə k qida də yə ri, o zaman yer üzündə heç bir də rman bu və zifə ni yerinə yetirə bilmə yə cə k. Xə rçə ngi də rmanlarla və ə mə liyyatlarla müalicə etmə k cə hdlə ri tamamilə ə bə sdir və tamamilə uğursuzluğa mə hkumdur. Amma ehtiyatlı insan öz xammalının bütövlüyünü pozmasa, heç vaxt xə rçə ng xə stə liyində n ə ziyyə t çə kmə mə lidir.

Belə ki, toyuq və düyüdə n, şorbadan, bişmiş ciyə rdə n, çörə k və yağdan, baldan, mürə bbə də n, şirniyyatdan hazırlanan hüceyrə lə r hə r hansı faydalı iş görmə k qabiliyyə tində n mə hrumdur. İnsan bə də ninin aktiv, ixtisaslaşmış və tamamilə sağlam hüceyrə lə ri yalnız çiy meyvə və tə rə və zdə n doğulur; başqa sözlə desə k, tə bii və canlı halında insan orqanizminə minlə rlə müxtə lif qida maddə si daxil edə n və qida aludə çilə rinin bə zə n bir növ “qidasız” də bdə bə kimi yemə yə razı olduğu zülallardan. İndi hamı etmə lidir

övladına nahardan ə vvə l meyvə ilə iştahını pozmamağı deyə n
valideynin törə tdiyi cinayə tin böyüklüyünü anlaya bilsin, çünki yemə yi
tezliklə yemə lidir. Bu, ona orqanizmi üçün zə ruri olan minlə rlə müxtə lif
xammalı tə bii və canlı halda yemə mə yi, onlardan bir neçə sinin ona
verə cə yi ölü və cansız cə sə dlə ri gözlə mə yi söylə mə yə bə rabə rdir.
tezliklə yemə k şə klində .

Bişmiş yeyə nlə r istehlak etdiklə ri qidaların kalorilə rlə zə ngin olduğunu düşünə rə k sevinirlə r. İndi kalorilə r yalnız onlardan tam istifadə edildikdə faydalı ola bilə r. Ə zə lə hüceyrə lə rinin sayı az olduqda və hə tta zə if, xə stə və elastiklikdə n mə hrum olduqda, kalorilə rin böyük bir hissə si istifadə olunmamış qalır və bə də nə
ə hə miyyə tli bir problem yaratdıqdan sonra bə də ni arzuolunmaz formada tə rk edir. isti olur və heç bir mə qsə də çatmır. Biz açıq havada tonqal yandırdığımız zaman o alovun enerjisi boş yerə itir, lakin o yanğını fabrikin motorunda yandırdıqda tam olaraq öz mə qsə dinə xidmə t edir. Qida aludə çisi bişmiş yemə klə r vasitə silə orqanizminə öz orqanizminin funksional tə lə batından üç-dörd də fə artıq kalori
qə bulu yeridir. Çiy qida mə hsullarından alınan kalori tam olaraq öz mə qsə dinə xidmə t edir, çünki belə qidalar hə min kalorilə rin utilizasiyası üçün lazım olan bütün amillə rlə müşayiə t olunur.

İnsanları qida maddə lə rini bir-birində n ayırmağa deyil, onları hə mişə tə bii olaraq balanslaşdırılmış nisbə tdə və canlı hüceyrə lə ri ilə birlikdə istehlak etmə yə tə şviq etmə k bioloqların və hə kimlə rin və zifə si olmalıdır. Onlar heç vaxt ayrı-ayrı qida komponentlə rinin faydalılığından danışmamalı, onların ə və zolunmazlığını vurğulamalıdırlar; necə
ki, biz benzinin saflığını tə kcə tə yyarə üçün faydalı deyil, hə m də
ə və zolunmaz hesab edirik. Onlar heç vaxt hə r hansı bir vitaminin faydalarından danışmamalıdırlar, ə ksinə onların bütövlüyünü pozmaq və onları mə hv etmə k tə hlükə sini vurğulamalıdırlar.

Ümumiyyətlə, bütün qidalanma elmini iki əsas məqamda ümumiləşdirmək və bütün bəşəriyyəti narahat etmək olar:

1.İnsan qidası bütünlüklə canlı hüceyrələrdən ibarət olmalıdır. Yalnız canlı hüceyrələrdən ibarət olan qidalar insan orqanizminin tələbatını ödəmək üçün lazım olan bütün keyfiyyətlərə malikdir. İnsan nekrofaq deyil. O, bir milçəyi havada tutub diri-diri udmaqdan, ya da ovunu vəhşi heyvan kimi parça-parça etməkdən və çəkmə üçün bütün içalatı və sümükləri ilə udmaqdan başqa ətyeyən ola bilməzdi.

2.Təbiətdə həm ümumi, həm də seçilmiş tərəvəz bədənləri var. Ən mükəmməl və yüksək qidalandırıcı tərəvəz bədənləri meyvələrin, yaşıl tərəvəzlərin, taxılların və köklərin daha yaxşı növləridir.

İnsan bişmiş yemək yeməklə iştahını dörd növ degenerasiyaya uğramış maddələrdən üçü ilə bağlayır və orqanizmini minlərlə digər vacib komponentlərdən məhrum edir. Bu iddianın parlaq sübutu budur ki, minlərlə tibbi reseptlər arasında hansısa vitamin və ya digəri göstərilməyən birini tapmaq çətindir, lakin zülalların, yağların və karbohidratların adlarının qeyd olunduğu reseptə çətin ki rast gələ bilərsiniz.

Bir sözlə, insan sırf çiy vegan qidaları ilə qidalandıqda mükəmməl sağlamlıqdan həzz alır, bişmiş yeməklər qəbul edəcək qədər xəstələnir və yalnız belə bir pəhrizlə dolananda ölür.

Xəstəliklər necə doğulur

Milyardlarla hüceyrədən ibarət olan bir vəzi götürək. Bu hüceyrələr çox sayda növdən ibarətdir və hər birinin özünə məxsus funksiyası və ya vəzifəsi vardır. Beləliklə, əzələ hüceyrələri və epitel hüceyrələri var və bir çox başqa məqsədlər üçün sinir hüceyrələri və hüceyrələr var. Ancaq hər hansı bir vəzin hüceyrələrinin əsas funksiyası mayelərin ifraz olunmasıdır.

Bişmiş yemək yeyən insanın vəziləri tam hüceyrələrə malikdir, bəlkə də daha çox, lakin onların yalnız dörddə biri və ya beşdə biri hər hansı bir faydalı işə uyğundur və bu, kifayət qədər deyil. Zülal

Tək başına, xüsusilə də qısa görən insanların mükəmməl tikinti materialı kimi qəbul etdikləri ölü heyvan zülalı, ən çox ibtidai tipdə olan formasız, bacarıqsız və yararsız bir hüceyrənin ən sadə quruluşunu meydana gətirə bilər. Bu hüceyrələr öz quruluşlarına görə, təkamül inkişafının ən erkən mərhələlərində yer üzündə ilk dəfə görünən və ən ümumi tikinti materialı olan zülallar, yağlar və karbohidratlardan tikilmiş ən elementar xarakterli ibtidai orqanizmlərə bənzəyir.

Sonrakı milyonlarla əsrlər ərzində isə həmin ibtidai birhüceyrəli orqanizmlər ən yüksək keyfiyyətli qida maddələrinin, yəni bizə məlum olan və bilinməyən vitamin və mineralların köməyi ilə uzun bir təkamül prosesi keçirmişlər.
Bu təkamül zamanı onlar inkişaf etmiş və müxtəlif daha mürəkkəb orqanizmləri dünyaya gətirmişlər. Biz heyvanın rüşeymindəki orqanizmlərin bu tarixi inkişafının mayalanma anından tam inkişafına qədər qısa xülasəsini görə bilərik. Eyni proses ayrı-ayrı insan hüceyrələrinin inkişafı zamanı təkrarlanır.

Müəyyən bir vəzidə hər bir ixtisaslaşmış hüceyrənin xüsusi mexanizmləri vardır ki, bu mexanizmlər yalnız xüsusi qida maddələrinin tədarükü ilə aktiv iş qabiliyyətini əldə etmək üçün təşkil edilə və edilə bilər. İndi həmin mexanizmlərin istehsal funksiyaları üçün lazım olan xammal yalnız xammalla təmin oluna bilər. Heç bir arı bişmiş çiçəklərin nektarından bal hazırlaya bilməz!

Xüsusi komponentlər kifayət qədər miqdarda hüceyrəyə çatmadıqda, onun inkişafı yavaşlayır və ya hətta dayana bilər. Bu, yağlı, anaplastik, bədxassəli və ya xərçəng hüceyrələri, makrofaqlar, meqakaryositlər, polikaryositlər və s. kimi müxtəlif xəstə hüceyrələrin yaranmasına səbəb olur.

Beləliklə, söz mövzusu vəzinin hüceyrələrinin əksəriyyəti deyil, yalnız ixtisaslaşmaya (fərqlənməyə) nail olur, həm də mayelərin ifrazı üçün lazım olan xammal hələ də işləmək qabiliyyətini saxlayan bir neçə hüceyrəyə çatmır, bunun nəticəsində vəzi lazımi istehsal səviyyəsini saxlaya bilmir.
Vəzinin olması bu şəkildədir

xə stə likdə n tə sirlə nir. Hüceyrə lə rin qeyri-qə naə tbə xş inkişafı və düzgün işlə mə mə si bütün digə r orqan və sistemlə rdə də baş verə bilə r ki, bu da müvafiq xə stə liklə rin yaranmasına sə bə b olur.

Bə zə n müə yyə n bir və zi və ya orqan bu də rə cə də zə də lə nir onun aradan qaldırılması qaçılmaz olur. Kişilə r ilk növbə də hə min orqanın mə hv olmasının qarşısını almaq üçün ə n tə bii tə dbirlə r görmə k ə və zinə , onu çıxarmaq üçün ə n böyük ə ziyyə ti çə kir və sonra belə bir möcüzə göstə rmə klə fə xr edirlə r. Çiy vegan insan üçün tamamilə aydındır ki, heç bir də rman degenerasiya olunmuş hüceyrə ni normal və ziyyə tinə qaytara və ona lazımi iş qabiliyyə tini qaytara bilmə z.

Çiy yeyə n insan mikroblardan qorxmur, çünki qorunur tə bii qüvvə lə r tə rə fində n onlara qarşı. Mikroblar tam inkişaf etmiş və ixtisaslaşmış (differensiallaşmış) hüceyrə lə rə zə rə r verə bilmə zlə r. Zə if və zə rif hüceyrə lə rə öz tə xribatlarını yayırlar.

Ə slində , bişmiş yeyə n, varlığını tam ə hə miyyə tini nə zə rə almadan, bə zə n sadə cə zövq üçün yediyi bir neçə xam qidaya borcludur. İndi insan orqanizmi ağlasığmaz də rə cə də az miqdarda qida ilə varlığını davam etdirə bildiyinə görə , bu az miqdarda xam qidalar onu bir müddə t yaşatmağa kifayə t edir.

Bu gün hə tta ə n böyük qidalanma mütə xə ssislə ri adə tə n çürümə və çirklə nmə ni qida mə hsullarının yeganə qüsuru hesab edirlə r. Onlar tə zə , tə miz və "yaxşı bişirilmiş" qidaları qidalı, faydalı və normal hesab edirlə r. Onların tə rkibində minlə rlə vacib komponentin olmaması onları heç də narahat etmir. Onlara bu barə də xatırladılanda cavab verirlə r ki, meyvə də yeyirlə r. Bu ə n mə nasız cavabdır. İnsan orqanizminin xə stə liklə ri elə ondan qaynaqlanır ki, biz qida maddə lə rini bir-birimizdə n ayırırıq, sonra isə tə sadüfə n, heç bir düzgün plan olmadan ayrı-ayrılıqda istehlak edirik.

Qida mə hsullarının qida də yə ri çeşiddə yox, axtarılmalıdır istehlak edilə n qidaların sayı, lakin tə rkib hissə lə rinin müxtə lifliyində

hə min qidalar. Ə n adi ot, öz-özlüyündə qidalandırıcı maddə lə rin miqdarı və ə n də bdə bə li ziyafə tlə rdə tə qdim olunan çoxlu yemə klə rin bütün kolleksiyası ilə daha zə ngindir. Bu elmin hökmüdür.

Xə stə liklə rin qarşısının alınması üçün çoxsaylı tibbi konfranslar keçirilir, burada tibb elminin qabaqcıl nümayə ndə lə ri ikinci də rə cə li mövzularda saatlarla söhbə t etdikdə n sonra şam yemə yi üçün zə ngin bə zə dilmiş süfrə lə rə toplaşırlar. Sonra tə biə tin ecazkar laboratoriyasında xə stə liklə rin qarşısının alınması üçün ə mə lə gə lə n və minlə rlə canlı maddə də n ibarə t olan ə sas və tam balanslaşdırılmış qidalara mə hə l qoymayaraq, tə nə zzülə uğramış və ölü cə sə dlə rlə qab-qacaq doldururlar. Ə n pisi də odur ki, onların bir çoxu tə bii qidaları o qə də r də vacib hesab etmir, qidalanma proqramını qə hvə və siqaretlə tamamlayır. Hə kimlə r mə ni bu sə rtliyə görə bağışlasınlar, amma bir az düşündükdə n sonra onlar mütlə q mə nimlə razılaşmalıdırlar ki, bu düzgün qidalanma sistemi deyil və indiki yanlış qidalanma adə tlə rində ə saslı də yişiklik etmə yi ciddi düşünmə k vaxtıdır.

Bir vaxtlar bə zi Asiya ölkə lə rində ölümə mə hkum edilmiş cinayə tkarlar yalnız bişmiş ə tlə qidalanırdılar. Onlar adə tə n 28-30 gün ə rzində ölürlə r, halbuki tam aclıq zamanı insan 70 günə qə də r sağ qala bilə r. Bu o demə kdir ki, bişmiş ə t nə inki pis qidadır, hə m də istehsal etdiyi toksinlə rlə hə qiqə tə n insanı nisbə tə n qısa müddə tdə öldürə n bir zə hə rdir.

Ümumiyyə tlə mə lumdur ki, hə ddində n artıq miqdarda cilalanmış düyü istehlak edə n insanlar beriberi xə stə liyinə mə ruz qalırlar ki, bu da xə stə ni çox ə ziyyə t çə kdikdə n sonra öldürür. İndi bə lkə də beriberi ə n ə hə miyyə tli simptomu polinevritdir, lakin bu xə stə liyin yeganə ə lamə ti deyil; çox sayda simptomdan sadə cə biridir. Hə m də ümumiyyə tlə ehtimal edildiyi kimi, B1 vitamini çatışmazlığı bu xə stə liyin yeganə sə bə bi deyil. Cilalanmış düyüdə mə lum və ya namə lum vitaminlə rin heç biri yoxdur. Ağ çörə k və ümumiyyə tlə , bütün hazırlıqlar

ağ undan cilalanmış düyü ilə eyni xüsusiyyə tlə rə malikdir. Eyni şey minlə rlə qidalandırıcı komponentdə n yalnız birinin və ya digə rinin nümayə ndə si olan süni şə kə r və tə mizlə nmiş yağlara da aiddir.

Bişirə nin ə sas qida rasionunu tə şkil edə n yuxarıda sadalanan qidalar ölümə sə bə b olan ə sas amillə rdir, yalnız onlar ishal, yoluxucu xə stə liklə r, revmatizm, podaqra, skleroz, şə kə rli diabet, apopleksiya, xə rçə ng və çoxsaylı xə stə liklə r adı altında insanı öldürür. digə r xə stə liklə r. İstehlak olunan iki kateqoriyalı qida mə hsullarının (bişirilmiş qidalar və xam qidalar) nisbi nisbə tində n və irsilik də rə cə sində n asılı olaraq bə zə n cə mi bir yaşında, bə zə n isə beş, 10, 50 və ya 70 yaşında öldürürlə r. insana ötürülə n müqavimə t.

Yanlış qidalanma nə ticə sində bu gün bir çox anaların körpə lə rini ə mizdirmə k üçün südü yoxdur və buna görə də bə zilə ri körpə lə rini quru süd, peçenye, ağ çörə k və çayla bə slə yirlə r. Tamamilə tə bii olaraq uşaq arıqlamağa və arıqlamağa başlayır. Dünyanın uşaq xə stə xanaları, uşaq evlə ri belə xə stə lə rlə doludur.

Belə uşaqlara yalnız iki bardaq meyvə suyu vermə k kifayə tdir iki hə ftə ə rzində sağlamlıqlarını tamamilə bə rpa edə bilmə lə ri üçün gündə lik. Amma qidaya aludə olan dietoloqlar meyvə nin zə rurə tinə mə hə l qoymayaraq, uşağın boşalmış bə də ni üzə rində hə r cür ağrılı tə crübə lə r aparır və ondan son damla qanlarını çıxardıqdan sonra onu quru süd, ə t ekstraktları ilə qidalandırmağa çalışırlar. , süni vitaminlə r və müxtə lif də rmanlar. Başqa sözlə , tə biə tin liberal şə kildə tə min etdiyi qida komponentlə rinin ahə ngdar tarazlığını nə zə rə almayaraq, öz laboratoriyalarında bə zi fraqmentli biliklə r ə ldə etdiklə ri bir neçə komponent vasitə silə hə min uşağın arıq bə də ni üzə rində tə crübə lə r aparmağa başlayırlar. Ə gə r o uşaq nə və ya digə r şə kildə tə bii qida ə ldə etmə sə , o, mütlə q ölə cə k və belə ölümlə r, doğrudan da, minlə rlə olur. Ancaq daha də hşə tlisi odur ki, bir çox sadə lövh dietoloqlar belə uşaqların zə if mə də lə rinin onu hə zm edə bilmə yə cə yinə inanaraq çiy meyvə yemə sinə icazə vermirlə r və ya ə n yaxşı halda meyvə mə sə lə sini hə kimlə rin ixtiyarına buraxırlar. uşaqların valideynlə ri ilə bağlı

kiçik əhəmiyyət kəsb edən lazımsız bir lüks kimi. Şahid olun ki, bir çox xəstəxanalarda istədiyiniz qədər ət, peçenye, quru süd, şəkər, çay, marqarin, düyü, ağ çörək, süni vitaminlər, dərmanlar tapsanız da, meyvə sıxmaq üçün bir dənə də olsun cihaz görməyə cəksiniz. şirələr və meyvələrin alınması hətta məcburi deyil. Belə xəstəxanalardan onlarla uşaq meyiti çıxarılır, lakin heç kim bu ölümlərə görə qeyri-təbii qidalanma sistemini məsuliyyət daşımaq istəmir.

Mən bütün həkimlərin humanist hisslərinə müraciət edirəm. Bu məsələyə ciddi fikir versinlər. Mən dünyanın hər bir ölkəsinin bütün universitet müəllimlərindən və bütün məsul qurumlarından, səhiyyə nazirliklərindən soruşuram ki, onlar öz xalqının sağlamlığı və rifahı üçün narahatdırlar, ya yox. Əgər onlar varsa, gecikmədən işə başlamalıdırlar. Dediklərim sadəcə fərziyyə deyil, təkzibedilməz faktlardır ki, onları qvineya donuzları üzərində apardığım təcrübələr nəticəsində deyil, ailəmin və özümün canlı nümunəsi ilə oxucuya təqdim edirəm.

Xəstəliklərin qarşısının alınması və müalicəsi, eyni zamanda, həyat səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün ən yaxşı vasitə hər bir səhiyyə nazirliyinin kütləvi informasiya vasitələrinin diqqətinə çatdırmaq məqsədi ilə informasiya şöbələrinin yaradılması üçün cüzi büdcə ayırmasıdır. yeməklərin, eləcə də vitaminsiz qidaların, xüsusilə ağ çörək, düyü, ət, duru yağlar, şəkər, çay, qəhvə, alkoqollu və alkoqolsuz içkilərin vurduğu zərər. Bundan sonra onlar insanları bişmiş yeməklərin istehlakını mümkün qədər azaltmağa və onların qidalanma vərdişlərinə tədricən dəyişikliklər etməyə inandırmalıdırlar.

Təbii ki, bütün insanlar ağıllı olmadığına görə hamını birdən-birə xam yeyən etmək mümkün deyil, lakin çox vacibdir ki, insanlar körpəlikdən bədənlərinin lazımi xammalı ilə tanış olsunlar, özlərini qidadan azad etsinlər. səhv və təhlükəli təəssübkeşliyə qapılıb, anlamalıyam ki, onlara və uşaqlarına sağlamlıq və güc verən toyuq şorbası, düyü, kotlet, yumurta və bifşteks deyil, cücərmiş buğda, yerkökü, pomidor, qoz-fındıq, üzüm və s. Məsələn, mən 52 il ərzində ət və digər bişmiş yeməklər yemək nəticəsində bütün gücümü itirmişdim və

nə fə s darlığı hiss etmə də n iki pillə qalxmayın; amma bu gün sə kkiz il bişmiş yemə klə rdə n imtina etdikdə n sonra dağlara çox rahatlıqla qaça bilirə m.

Bilmirə m, bu gün bir çox uşaq evlə rində , körpə lə r evi-uşaq bağçalarında nə elmi ə saslarla istə sə lə r, özlə rinə kömə k etmə k üçün onların ixtiyarına peçenye qutuları qoyurlar.
Hə min zə rə rli maddə lə rin qutuları yayda tə zə meyvə , yerkökü, xiyar və pomidor, qışda isə quru meyvə sə bə tlə ri ilə ə və z edilmə li, uşaqlara hə r saat sə rbə st və istə diklə ri qə də r yemə yə şə rait yaradılmalıdır. günün. Onda hamı görə cə k ki, tə biə t qanunlarına uyğun olaraq, uşaqlar avtomatik olaraq pozulmuş qida ə və zinə meyvə yemə yə başlayacaq və belə liklə , öz sağlamlıqlarını öz ə llə ri ilə tə min edə cə klə r.

Bütün növlə r üçün xə stə xanalarda xam yemə k sistemi qə bul edilmə lidir ə ldə edilə n nə ticə lə r barə də xə stə lə r və ictimaiyyə t mə lumatlandırılmalıdır. İctimai restoranlarda çox faydalı islahatlar aparıla bilə r. Yemə k aludə çilə rini ölümcül olsa da, bişmiş yemə klə rin "lə zzə tində n" tamamilə mə hrum etmə də n onların miqdarını hə lə lik ə n azı 50 faiz azaltmaq, itkisini tə zə salatlar və çiy kompotlarla ə və z etmə k mümkündür. mövsüm meyvə lə rinin çoxsaylı çeşidlə ri. Bununla da nə inki yemə klə r çeşidli və dadlı olacaq, hə m də insanların sağlamlığı möhkə mlə nə cə k, xalq tə sə rrüfatına xeyli qə naə t edilə cə k.

Camaat bişmiş yemə klə rin zə rə rlə ri ilə tanış olduqdan sonra onlardan qaçmağa çalışacaq. Elə cə də , öz aludə çiliyinin sə sini boğaraq, bizim nümunə mizə ə mə l edə cə k və tam çiy yemə k tə crübə si ilə özlə rinin və ailə lə rinin mükə mmə l sağlamlığını tə min edə cə k çoxlu sayda ağıllı insanlar tapılacaq. Sağalmaq üçün bütün ümidlə rini itirmiş və ya qeyri-tə bii bə də n quruluşu ilə eybə cə r hala düşmüş insanlar başa düşə cə klə r ki, çiy yemə yə ciddi riayə t etmə klə cə mi bir neçə ay ə rzində hə mişə arzuladıqları sağlamlığa nail ola bilə cə klə r.

İnsanlar müalicəni nümayiş etdirmək üçün çoxlu kitablar nəşr edirlər üzüm, xurma, alma, orqan, soğan və ya turp kimi ayrı-ayrı meyvə və tərəvəzlərin xassələrini öyrənir və onların istehlakının xüsusi üsullarını işləyib hazırlayaraq, elmi işlərə bənzəyərək həmin əməliyyatlara investisiya qoymağa çalışırlar. Əslində, xam bitkilərin bütün yeməli sortları mükəmməl qidalardır və eyni keyfiyyətlərə malikdirlər. İnsanın hansı xəstəlikdən əziyyət çəkməsindən asılı olmayaraq, orqanizmin tələbatını ödəyir, orqanların funksiyalarını tənzimləyir, xəstənin sağlamlığını bərpa edir. Bu cür həqiqətlər haqqında məlumat ictimaiyyətin ixtiyarına pulsuz verilməlidir, çünki bu cür məslələr üçün pul almaq qeyri-insanidir.

Bişmiş yeməyin pəhrizi ölümcül ziddiyyətlərlə doludur. Bir çox hallarda zərərli qidalar faydalı kimi tövsiyə edilir, olduqca zəruri olanlar isə zərərli kimi təqdim edilir və qəti qadağandır. Çünki bişmiş yeyənlərin təcrübəsi qida məhsullarının dərhal, aşkar və ziddiyyətli təsirlərinə və laboratoriyada aparılan səhv hesablamalara əsaslanır. Həmin ziddiyyətli və yanlış hesablamalar nəticəsində milyonlarla günahsız insan həlak olur.

Ən etibarlı bələdçi çiy yeyənin fundamental və mükəmməl təcrübəsidir ki, bunun nəticəsində tibb elmində, ümumiyyətlə, dietologiyada mövcud olan bütün səhvlər, ziddiyyətlər və anlaşılmazlıqlar bir dəfə üzə çıxarılır və düzəldilir. hamı üçün. Həmin təcrübənin örnəklərini çoxaltmaq və əldə edilən nəticələrlə bütün bəşəriyyəti tanış etmək lazımdır.

Yeni doğulmuş körpəni bişmiş şeylərə öyrətmək cinayətlərin ən pisidir

Bişmiş yeməyin qeyri-təbii bir vərdiş olduğu, insanların bütün xəstəliklərinin səbəbi olduğu və o qədər dəhşətli bir asılılıq olduğu hər kəsə aydın olduqda, insan onun amansız ovcunun qurbanı olduqda, qurbanı nadir hallarda azad edə bilir. özünü yenə pəncəsindən aldı.
Ağıllı insanın hansı haqqı var ki, onu orqanizmə daxil etsin

günahsız yeni doğulmuş uşaq öz ə llə ri ilə ? Onun nə haqqı var ki, yandırılmış, mə hv edilmiş, odda öldürülmüş yemə klə rlə balaca körpə sinin orqanlarını mə hv etsin? Bu, bütün cinayə tlə rin ə n amansızı deyilmi, ə slində adam öldürmə , və hşicə sinə cinayə t deyilmi? Mə n özüm iki sevimli övladımı bu yolla öz ə llə rimlə öldürmüşə m və cinayə tin böyüklüyünü yaxşı bilirə m.

Ə slində , qida asılılığı olan bütün valideynlə r filisitlə rdir. Hazırda ə srdə heç kim tə bii ölümlə ölmür. Bütün ölümlə r bişmiş yemə klə rin yaratdığı xə stə liklə rin nə ticə sidir və uşaqlara bişmiş yemə klə ri öyrə də nlə r onların valideynlə ridir. Bişirilmiş yemə k yeyə n valideynlə r başa düşmə lidirlə r ki, övladlarında olan hə r bir xə stə lik və pozğunluq üçün mə suliyyə t tamamilə onların çiyinlə rində dir. Adi sə hv yollarında israr etmə zdə n ə vvə l bu mə sə lə ni ə n ciddi şə kildə ölçmə lidirlə r. Hə r xə rçə ngin və ya infarktın tə mə li, hə tta xə stə lik ə n irə li yaşda özünü göstə rsə belə , körpə yə verilə n ilk bişmiş yemə klə qoyulur.

Böyük insanların bişmiş yemə klə rdə n tamamilə mə hrum olmasının çə tin olduğu iddia edilə bilə r. Yaxşı, o halda, qoy onlar öz zə rə rli və rdişlə rində ürə yincə olsunlar. Bə s onları körpə uşağın ayrılmaz xammalını yandırmağa, mə hv etmə yə , ə n vacib tə rkib hissə lə rində n mə hrum etmə yə , zə rə rli maddə lə rə çevirmə yə və sonra körpə yə vermə yə mə cbur edə n nə dir? Günahsız uşaqlara qarşı bu qeyri-insani davranışa, bu barbarlığa mütlə q son qoyulmalıdır.

Valideyn övladına ağ çörə k, cilalanmış düyü və ya makaron ə və zinə cücə rmiş buğda vermə yə mane olan elmin heç bir qaydası yoxdur; quru süd ə və zinə yerkökü, portağal, üzüm və almanın tə zə şirə lə ri; kompot ə və zinə xam meyvə ; ə t və yağ yerinə qoz, badam, cücə rmiş lobya və noxud. Çiy yemə klə uşaq sağlam, xoşbə xt, uzun ömür yaşayır, alternativ pə hriz isə onu xə stə liyə və vaxtsız ölümə aparır. Siz ə min ola bilə rsiniz ki, uşaq bütün canı ilə çiy yemə k istə yir. O, tə lə b edir ki, öz xammalı bütöv halda alsın və onun üzə rində mübahisə siz hüququ var.

Sağlam düşüncə və vicdandan mə hrum olmayan hə kim və ya valideyn, heç bir tə rə ddüd etmə də n buna uyğun hə rə kə t etmə lidir.

Üç və ya dörd aylıq yaşda körpə nin orqanları başlayır qeyri-müntə zə m işlə mə k üçün qısagörə n hə kim odda yandırılmış minlə rlə maddə nin yerinə iki-üç növ süni vitamin tə yin edir və ya ə n çoxu bir növ də rman kimi bir neçə ölçülü qaşıq meyvə tövsiyə edir. şirə si, belə liklə , hə m özünün, hə m də körpə nin valideynlə rinin vicdanını rahatlaşdırır. Ə gə r anası tə bii qida mə hsullarında olan vitaminlə ri öz ə li ilə mə hv etmirsə , uşaq niyə vitamin çatışmazlığından ə ziyyə t çə kmə lidir?

Gə lin bir anlıq gözlə rimizi yumub tə biə tin göstə rdiyi möcüzə ni bütünlüklə özümüzə tə sə vvür edə k. Bircə buğda də nə sini ağızdan insan orqanizmi fabrikinə daxil edə n kimi orqanizm hə min taxılı götürür, parçalayır və bütün bə də nə paylayır. O taxılda cə mlə şmiş minlə rlə müxtə lif maddə hə r tə rə fə hə rə kə t edir və hə r biri öz və zifə sini yerinə yetirmə yə gedir. Belə liklə , buğda də nə sinin tə rkibində ki müxtə lif qida maddə lə ri on minlə rlə müxtə lif və zifə ni yerinə yetirir və orqanizmin bioloji funksiyalarını heç bir qüsur və qüsursuz hə yata keçirir.

Amma mə də yə bir loxma daxil etdikdə nə olur ağ çörə k? Mə də ni mə qsə dsiz şə kildə işə salır; yandırıb yararsız istiyə çevrilir, ya da ə n yaxşı halda hansısa laqeyd, də yə rsiz hücrə lə rə bir neçə havansız kə rpic və ya daş ə lavə etmə yə gedir. Tə miz buğda ilə qidalanan insanın ürə yi qarğıdalı də nə si kimi möhkə m və möhkə m, ağ çörə yi yeyə n adamın ürə yi isə yediyi çörə k kimi zə if və kövrə k olur. Buna görə də ürə k çatışmazlığının getdikcə artan sayına şahid olun.

Hansısa möcüzə nə ticə sində bu gün bütün dünya özünə gə lmə lidir və çiy yemə k tə crübə sini mə nimsə mə k, bə zi xüsusi hallar istisna olmaqla, onların xə stə liklə ri çox inkişaf etmiş, yaxın üç-dörd onillikdə , qocalara qə də r vaxtsız ölüm olmayacaqdır.

insanlar hə ddində n artıq qocalığa çatırlar. Belə olduğu kimi, bişmiş yemə kdə n yaranan ölümlə r ə n böyük müharibə lə rdə baş verə nlə rdə n bir neçə də fə çoxdur.

Hə r bir kömə ksiz uşaq adına bir daha bütün alimlə rə müraciə t edirə m. azyaşlı uşaqlara qarşı törə dilə n bu də hşə tli cinayə tə də rhal son qoymaq üçün dünyanın hə r yerində n elm adamları, xalqların liderlə ri, sə hiyyə nazirliklə ri, valideynlə r və mehriban insanlar. Hə r günün gecikmə si minlə rlə günahsız insanın hə yatına başa gə lir. Yetkin insanlar bişmiş yemə klə rin ölümcül lə zzə tlə ri üçün hə yatlarını qurban vermə kdə və belə liklə də intihar etmə kdə azaddırlar, lakin kim onlara kasıb uşaqlarını qırmaq hüququ verib, xüsusə n də bu yemə klə r onlara zövq vermə kdə n uzaq, sadə cə doldurur. iyrə nc uşaqlar? Uşağın böyüyə ndə başqalarının yemə k yediyini görə cə yini, sonra isə özünün yemə k istə yi hiss edə cə yini mübahisə etmə k mə nasızdır. Ə vvə la, bişmiş yemə k kimi barbarlıq uzun sürə bilmə z və biz çiy yemə yin erkə n qə lə bə sini inamla gözlə yə bilə rik. Sonra milyonlarla insan var ki, başqalarının alkoqolizmini və ya narkomanlığını görür, lakin özlə rini bu cür pisliklə rdə n uzaq tuturlar. Uşağımın artıq 6 yaşı var

(Bu, kitabın bu hissə sinin yazıldığı 1963-cü ilə aiddir) və o

hə r şeyi başa düşə bilə r; o, başqalarının yediyi bişmiş yemə yi görür, amma özü də bütün canı ilə ondan iyrə nir. Hansı tiryə k aludə çisi körpə övladına beşikdə n narkomaniya və rdişini öyrə dir?
Hansı sağlam düşüncə insanı öz övladını qurban vermə yə və şə xsi asılılıqlarına icazə vermə k və ə bə dilə şdirmə k üçün onu öz iyrə nc və rdişlə rinin ilkin yoldaşına çevirmə yə sövq edir? Valideynlə r ilk növbə də tə biə t qanunlarına uyğun olaraq sağlam övlad böyütsünlə r, sonra o, böyüdükdə n sonra, bütün başqa pisliklə rdə olduğu kimi, onun gə lə cə k fə aliyyə tini də öz ixtiyarına buraxsınlar.

Bu sə tirlə ri oxuyandan sonra heç bir ağlı başında olan valideyn başqa orqanların tamamilə fə rqli mə slə hə tlə r vermə si ilə ə saslandırıla bilmə z. Ə gə r o, hə qiqə tin sə sinə mə hə l qoymamaqda israr edə rsə , övladının sağlamlığını korlamaq və gə lə cə yinə zə rbə vurmaq mə suliyyə tini öz üzə rinə götürmə lidir. İnsan 10.000 maddə ni sıfır maddə ilə , canlı hüceyrə ni ölü hüceyrə lə rlə , tam balanslaşdırılmış xammalı degenerasiya olunmuş materialla, tə bii maddə lə rlə ə və z etmə k üçün ə n elementar mülahizə lə rdə n mə hrum olmalıdır.

qeyri-təbii qidalarla, cücərmiş buğdanı ağ çörəklə, yaşıl noxudu ətlə, təzə meyvələri mürəbbə ilə qidalandırır.

Mədə-bağırsaq bioloqları Təbiətin olduğunu sübut etməlidirlər Bizə Ərzaq Təqdim etməmək Səhv etdi Bişmiş dövlət

Mən açıq şəkildə bütün alimlərə müraciət edirəm ki, mənim fikirlərimi təsdiq etsinlər və onları bütün dünyaya bəyan etmək və ya təbii qida məhsulları yandırıldıqda onların qida maddələrində və ya enerji tərkibində heç bir itkiyə yol verilmədiyini sübut etmək; canlı bitki hüceyrələrində ölüm baş vermir və atomların quruluşunda heç bir dəyişiklik baş vermir. Onlar daha da sübut etməlidirlər ki, insan orqanizmi üçün qida maddələrinin yaradılmasında yetkin olan insanlar onları bizə "təmizlənmiş", bişmiş və ya yanmış halda təqdim etməməklə səhv etmişlər, fabriklərdə və mətbəxlərdə aparılan əməliyyatlar təbiətin səhvlərini düzəltməyə yönəlmiş elmi tədbirlərdir və süni süni vitaminlər təbiətdə olan vitaminlərdən daha böyük qida dəyərlərinə malikdir. Bunu bacarmasalar, indiyə qədər edilən faciəvi səhvləri etiraf etməli və bişmiş yeməkləri birdəfəlik aradan qaldıraraq, kainatın hikmətinə sığınmalı və Yerin təbiətinin yaratdığı təbii qidaların tərkibinə qarışmaqdan əl çəkməlidirlər. Qoy özlərini ət yeyən hesab edənlər əti, əgər bacarırlarsa, ətyeyən heyvanlar kimi, hüceyrələrini öldürmədən və heç bir şəkildə degenerasiya etmədən təzə və bütöv yesinlər.

Əlimizdə olan bütün elmi vasitələrlə ən kiçik bir hüceyrəli orqanizmi yarada bilmədiyimiz halda, təbiətin insan orqanizmi üçün yaratdığı xammalın bütövlüyünü pozmağa haqqımız yoxdur; bizə məlum olan bütün qida maddələrinin köməyi ilə bir orqanizmi süni şəkildə qidalandıra və uzun müddət canlı saxlaya bilməyəndə; qarğıdalı taxılının tərkibindəki maddələrin mində birini çətinliklə tanıdığımız zaman. Doğrudur, müxtəlif qida maddələrinin və nəticədə bir çox mühüm qida maddələrinin tanınması ilə bağlı çoxlu tədqiqatlar aparılıb və əhəmiyyətli irəliləyişlər əldə edilib.

tə rkib hissə lə ri kə şf edilmişdir, lakin bütün bu kə şflə r süni peyklə rin ixtirasından daha böyük ə hə miyyə t kə sb edə bilmə z. Süni vitaminlə rlə qarğıdalı taxılını tə şkil edə n qida maddə lə ri arasındakı fə rq, süni süni peyklə r və bütün qalaktika sistemimizi tə şkil edə n göy cisimlə ri arasındakı fə rqlə eyni qaydadadır. Süni peyklə r yaradan elm adamları isə heç vaxt mövcud qalaktikaları mə hv etmə yi və onların yerinə özlə rinin yeni yaradılan ulduzlararası cisimlə ri qoymağı düşünmürlə r.

Ə n yaxşı kursumuz tə biə t qanunlarını diqqə tlə öyrə nmə kdir heyvan və bitki orqanizmlə rinin tə kamülü. Ancaq heç bir halda tə biə tin işini yarımçıq qoymamalı və sonra onu bə dbə xt və zi ekstraktları və süni vitaminlə rin kömə yi ilə yenidə n qurmağa çalışmamalıyıq.

Kə rə yağının içinə bir tikə kartof və ya ilik qoyub qovurmağa başlayanda elə ilk andan onun mə hv edilmə si prosesinə başlayırıq. Də rhal cızıldamağa, büzüşmə yə , qə hvə yi olmağa və sonra qurumağa başlayır və ə mə liyyatı bir az da davam etdirsə k, kömürlə şir və külə çevrilir. Burnumuzu qıdıqlayan o iştahaaçan qoxu, tə bii qidaların ə n qiymə tli tə rkib hissə lə rinin qoxusudur, hisslə rimizə gülə rə k havada yox olur.

"Pişirmə " və "bişirmə " terminlə ri mə nasında istifadə edilmə mə lidir indiyə qə də r istifadə edildiyi kimi hazırlamaq, qurmaq və tə kmillə şdirmə k; daha çox mə hv etmə k, mə hv etmə k, yandırmaq, öldürmə k və ya mə hv etmə k hissini çatdırmaq üçün istifadə edilmə lidir, çünki bu ə mə liyyatlarla biz orqanizmimiz üçün hə yati ə hə miyyə t kə sb edə n ə n qiymə tli maddə lə ri mə hv edirik və bununla da insanlığa qarşı ə n ağır cinayə ti törə dirik. .

Körpə Bişmiş Yemə klə rin Dadından İfrat Edir
Yalnız Qida Aludə çilə rinə İştahaaçan Görünür
Tiryə k Narkoman üçün Xoş Görünür

Sadə düşüncə li insanlar mə hrum etmə nin qə ddar olacağını düşünə bilə rlə r uşaqların bişmiş yemə klə rin dadından aldığı hə zz. Bu cür

insanlar başa düşməlidirlər ki, əslində bişmiş yeməklər heç də dadlı deyil; onlar yalnız yemək aludəçisi üçün dadlı görünür, necə ki, tiryək narkomana xoş gəlir. İndiyə qədər bizə bu sadə həqiqəti deyən olmayıb, çünki qədim zamanlardan heç kim qida asılılığından azad olmayıb.

Yeni doğulmuş uşağın orqanları yalnız xam qidaların tərkibinə uyğunlaşdırılır. Körpə çiy meyvə və tərəvəzləri çox sevir. O, çox məmnuniyyətlə yeyir, çiy taxılları, kartofları, lobyaları, badımcanları, yaşıl noxudları və mərciməkləri yeyir ki, onlar dadı ona çox xoş gəlir, amma bişmiş yeyən üçün iyrəncdir.

Balaca uşaq bişmiş yeməklərin dadından heç bir ləzzət almır; bütün canı ilə onlardan nifrət edir və onlardan uzaqlaşır və o qeyri-təbii qidaları böyük əzabla udur. Amma kasıb, sadə düşüncəli valideyn bunu başa düşmür. O, yalnız öz aludəçiliyini rəhbər tutur və uşağı yaxşı qidalandırmaq narahatlığı ilə o iyrənc qidaları onun boğazına elə məcbur edir ki, uşağı mükəmməl bir aludəçiyə çevirir, bununla da onun sağlamlığını və xoşbəxtliyini məhv edir.

Ömrünün ilk bir neçə ilində körpə dəhşətli yaşayır qeyri-təbii qidalara qarşı mübarizə. Bu, çoxsaylı uşaq xəstəliklərindən və uşaqların əziyyət çəkdiyi tez-tez mədə pozğunluğundan, həmçinin uşaq ölümünün yüksək nisbətindən aydın görünür. Körpə yeni tikilmiş, mükəmməl bir fabrikdir. Əgər onun orqanlarının normal qidalanma fəaliyyəti üçün təbii qidalarla təmin etsək, heç vaxt xəstələnməyəcək.

Çiy veqanizmin universal qəbulu hamını azad etməyin yeganə yoludur bəşəriyyəti xəstəliklərin lənətindən birdəfəlik qurtarsın. Çiy yeməyin təbliği xəstə insanlardan, yeni doğulmuş uşaqlardan, lazımi iradə və müdrikliyə malik insanlardan və çiy yeyən uşaqların şüurlu valideynlərindən başlamalıdır ki, onlar öz evlərindən pis yeməklərin bütün izlərini çıxarmağa məcbur olacaqlar. övladlarının yolunda sınağa çəkməmək. Bişmiş yeməkdən könüllü imtina edən bu ilkin dövr səlahiyyətlilərin gəldiyi günə qədər davam edəcək

onların hisslə ri və çiy yemə yi mə cburi elan etmə k qə rarına gə lə cə k, belə liklə , tə biə tin ehtiyatlı iradə sini cahil, tə limatsız kütlə lə rə tə tbiq edə cə k. Vaxt gə lə cə k ki, bütün dünyada çiy yemə k hökm sürə cə k. O mübarə k gə lə cə kdə yemə k bişirmə k cinayə t kimi tanınacaq.

Bişmiş yemə k və rdişini tez bir zamanda aradan qaldırmağın ehtimal edilə n çə tinliyi onun verdiyi zə rə ri inkar etmə k üçün bə hanə olmamalıdır. Heç kim oğurluğa, soyğunçuluğa, qə tlə haqq qazandırmağa çalışmır, baxmayaraq ki, bu bə dbə xt bə laları insan cə miyyə tində n silmə k mümkün olmayıb. Ə sas odur ki, elm adamları prinsipcə etiraf etsinlə r və qida mə hsullarının bişirilmə si ə mə liyyatının yanlış, qeyri-tə bii və tə hlükə li olduğunu və bunun birbaşa xə stə liklə rin sə bə bi olduğunu ictimaiyyə tə bə yan etsinlə r. Çiy yemə yin faktiki praktikada tə tbiqi ilə bağlı ikinci də rə cə li sual hadisə lə rin sonrakı gedişatına buraxıla bilə r.

Bişmiş yemə k ardıcıl olaraq qida asılılığını, xə stə liklə ri, tibb elmini və farmakologiyanı doğurdu. Tibb elminin son mə qsə di insanın tə nə zzülə uğramış və pozulmuş orqanlarını düzə ltmə k və yenilə mə kdir. Tibb elminin yerində çiy yiyə nin öz elmi və ya sağlamlığı var ki, mə qsə di yuxarıda qeyd etdiyimiz degenerasiyaların qarşısını almaq, indiki və gə lə cə k nə sillə rin sağlam, xoşbə xt, uzun və dinc ömür sürmə sini tə min etmə kdir. Bütün xə stə liklə r tə biə t qanunlarının pozulması nə ticə sində yaranır. Çiy yemə k insanları bu qanunlara hörmə t etmə yə mə cbur edir.

Ailə mdə Çiy Yemə k Tə crübə si

60 yaşımda bu sə tirlə ri yazmağım onunla bağlıdır çiy yemə k. Yeddi-sə kkiz il ə vvə l ürə yim o qə də r pis və ziyyə tdə idi ki, infarkt qaçılmaz görünürdü. Bir neçə pillə qalxanda nə fə sim kə silirdi; Bir vedrə suyu qaldırmağa gücüm çatmırdı. Qə bizlik, hə zmsizlik, ürə k yanması, yuxusuzluq, baş ağrısı, xovlu, podaqra, skleroz, yüksə k qan tə zyiqi, taxikardiya, xroniki bronxit, hemoroid və tez-tez soyuqdə ymə uzun müddə tdir hə yatımın yoldaşları olub. Çiy yemə k sayə sində bütün bu xə stə liklə rdə n qurtulmuşam. Mə n tə zyiqimi 18-20-də n 13-ə , nə bzi isə 80-90-dan 58-60-a qə də r hə mişə lik aşağı salmışam. Heç bir yorğunluq ə lamə ti olmadan,

Təcrişə və geriyə (24 kilometr məsafəni) dörd saata piyada gedə bilirəm, dağları keçi kimi dırmaşa bilirəm, ağır çamadanları pilləkənlərə qaldıra bilirəm və vaxtım olanda adi gündəlik iş kimi 12 kilometrlik gəzintiyə çıxıram. Bir vaxtlar xroniki bronxitdən əziyyət çəkən və təbii ki, ildə bir neçə dəfə qripə yoluxan mən son bir neçə ildə soyuqdəymə belə keçirməmişəm və bütün il boyu açıq havada yatmışam. qışda və yayda, soyuqdan və ya mikroblardan ən az qorxmadan.

İllər əvvəl o qədər şiddətli gut tutmuşdum ki, toxuna bilmədim baş barmağımın oynaqları; bu gün ən kiçik ağrı əlaməti olmadan bütün gücümlə onları bükə bilirəm. Dünyanın harasında atofan, ACTH, digitalis, bromidlər, yod, aspirin, antibiotiklər və minlərlə başqa dərman vasitəsi ilə oxşar nəticələr əldə edilib?

Dəqiqədə 58 döyüntü ilə işləyən ürəyin insult təhlükəsinə məruz qalmadan uzun illər işləməyə davam edəcəyini inamla gözləmək olar. Nəbz dərəcəsinin düşməsi kimi bişirilmiş yemək şəraitində yalnız ürək zəif olduqda baş verir, amma mənim vəziyyətimdə bu, həzm orqanlarımın müntəzəm işləməsinin təbii nəticəsidir.

Çox əlamətdardır ki, mən mədəmi normal miqdardan bir neçə dəfə çox təbii qida məhsulları ilə yükləməyə çalışdığımda, onlar mədədə uzun müddət qalmırlar, bir anda bağırsaqlara keçirlər və bir neçə saat ərzində bədəni tərk edirlər. hər hansı bir parçalanma və ən kiçik həzm pozğunluğu yaratmadan və ya mənə hər hansı bir narahatlıq yaratmadan. Bu vəziyyətdə nəbzim dəqiqədə dörd-beş döyüntüdən çox artırılmır, halbuki mən “adi insan” kimi bişmiş yeməklə özümü “doydurmağa” cəhd edəndə ürəyimin döyüntüləri dərhal 85-90-a yüksəlir. və mədəmin normal yüngüllük hissini bərpa etməsi üçün günlər lazımdır.

Özümlə bərabər üçüncü övladımı da çiy yeyən kimi böyüdürəm. O, artıq yeddi yaşında bir balaca qızdır, amma heç vaxt ağzına bir tikə degenerasiya olunmuş yemək qoymayıb. Onun sağlamlığıdır

mükəmməlliyin təcəssümü. İndi mən çiy yeyən və bişmiş uşaqlar arasında nə qədər böyük fərq olduğunu görürəm. Yüz çiy yeyən uşaq böyütmək tək bişmiş uşaqdan asandır. Heç vaxt uşağın soyuqdəymə və soyuqdəymə, ishal və qəbizlik kimi xəstəlikləri və ya uşağın çox və ya çox yemək yeməsindən narahat olmaq imkanı yoxdur. O, qarağat kimi şəndir və nə vaxt istəsə, süfrəyə gedərək yeməyi sevdiyi hər şeyə kömək edir. O, bütün günü şıltaqlıq və şıltaqlıq etmədən, ağlamadan, ətrafdakılara problem yaratmadan oynayır, oxuyur, rəqs edir.

Axşam düz saat 8-də yatır və bir neçə dəqiqə öz-özünə mahnı oxuduqdan sonra gözlərini yumub səhər saat 6-ya qədər üst kimi yatır. Üstəlik, çox diqqətə layiq bir faktdır ki, ilk bir neçə aydan sonra onun gecə yuxudan oyandığını yalnız üç-dörd dəfə xatırlaya bilərik. Onun yuxusu o qədər dərin və sağlamdır ki, heç bir səs-küy və ya hərəkət onun oyanmasına səbəb olmur.

Bağçanın digər uşaqları səhər yeməyi süfrəsinə oturub çörək və pendir, çörək və yağ, xəmir və s. yedikdə o, evdən götürdüyü meyvə çantasını çıxarıb sakitcə ləzzət alır.
Dostların yanına gedəndə o, tam laqeydliklə insanların oturub hər cür xəmir və şirniyyatlardan "ləzzət aldığı" həddən artıq yüklənmiş çay süfrələrinə baxır. O, heç vaxt, hətta maraqdan belə, bunların heç birini dadmaq arzusunu ifadə etmir. Bütün çiy yeyən uşaqları belə tərbiyə etmək lazımdır.

Heç vaxt öz fikirlərimi qəbul etmədiyim həyat yoldaşım yavaş-yavaş övladı və sağlamlığı naminə qidalanma sistemini dəyişdirən, indi tam çiy yeyən bir insana çevrilib və vəziyyətindən kifayət qədər razıdır. Başlamaq üçün o, ətdən tamamilə imtina etdi və sonra ətsiz bişirilən yeməkləri həftədə bir və ya ikiyə endirdi. Uşaq bir az böyüdükcə bunları arabir qəbul edilən bir neçə qaynadılmış kartof əvəz edirdi.
Nəhayət, bir gün uşaq "Ana bu pis qoxu nədir?" Bundan sonra o, bəzən qozla yediyi bütöv çörəkdən yalnız nazik bir dilim götürdü, uşağın görmədiyi.* Bu gün o, çiy yeməyin orqanizminə gözəl təsirini görür və təəccüblü deyil.

buna görə də bütün bişmiş yeməklərdən çəkinməlidir. Və bütün bunlar çox çətinlik çəkmədən, ciddi qərar qəbul edildikdən sonra həyata keçirildi. Evdə bişmiş yeməyin qoxusu olmayanda çiy yemək çox sadə məsələyə çevrilir. Sağlamlığına dəyər verən və övladlarını sevən bütün valideynlər bu yoldan keçməlidir.

İnsanın bütün pis vərdişləri bişmişin nəticəsidir

Yemək

Çiy yemək, alkoqolizm, tütün çəkmə, narkomaniya və xəsislik kimi bütün digər pislikləri arenadan qovacaq. Bu asılılıqlar artıq çiy yeməklə müşayiət oluna bilməz. Bu pisliklər qida asılılığının peykləridir.

Çiy yeməyin qələbəsi ilə nəhayət ki, dünyada və xalqlar arasında davamlı sülh bərqərar olacaq. Bütün cinayətlər, kin, düşmənçilik, təkəbbür, paxıllıq və ümumiyyətlə, insanın bütün pis vərdişləri bişmiş yeməklərin törəmələridir. Bişmiş yeməyin ləğvi ilə insanların ehtirasları sakitləşəcək, şüurları böyüyəcək və həyat o qədər asanlaşacaq ki, insanlar artıq bir-birlərinin ətini cırmağa və ya vicdanlarını bir çörək üçün satmağa məcbur olmayacaqlar.

Pəhriz konsepsiyası ilə məhdudlaşmalıdır Qeyri-təbii qidalanmanın təbii ilə əvəz edilməsi Qidalanma üsulu

Tam çiy yemək bəşəriyyəti xəstəliklərdən xilas etməyin yeganə yoludur. Yarım tədbirlər heç vaxt verməyib və heç bir nəticə verməyəcək. Hazırkı bişmiş yemək şəraitində xüsusi pəhrizlərin qida dəyərinin bütün qəbul edilmiş hesablamaları nəzərə alınmamalıdır. Xəstəliyin nə olmasından asılı olmayaraq, pəhriz məsələsi müzakirə olunanda biz yalnız çiy və bişmiş, təbii və qeyri-təbii, saf və degenerasiya baxımından düşünməliyik. Hər gün radioda, qəzetlərdə və müxtəlif vasitələrlə spesifik vitaminlərin, mineralların və zülalların istifadəsi ilə bağlı verilən tövsiyələr, onların kalorili dəyərləri haqqında verilən məlumatlar tamamilə

praktiki olaraq qeyri-mümkün, dəyərsiz və təhlükəlidir, xüsusən də onlar narkotik və heyvan mənşəli qidaların istifadəsinə əsaslandıqda.

Ayrı-ayrı qida maddələrinin xüsusiyyətlərini nəzərdən keçirərkən, müəyyən bir qidada hansı xüsusi vitaminlərin və ya digər tərkib hissələrinin olması ilə bağlı özümüzü qətiyyən narahat etməməliyik. Məcburi olan hər ağız dolusu yeməkdə bütün müxtəlif tərkib hissələrinin dəyişməz olmasıdır. Buna görə də diqqətli olmalıyıq ki, istehlak etdiyimiz qidada tərkib hissələrinin heç biri yoxdur. Hər hansı bir çiy tərəvəz yeməyi yediyimiz zaman belədir, bişmiş yeməklərdə isə minlərlə yoxdur.

Əsrlər boyu minlərlə mütəxəssis dieta ilə məşğul olub onların xüsusi tədqiqatı. Lakin onlar yalnız ikinci dərəcəli problemlərə diqqət yetirdiklər və mətbəx yanğınının vurduğu zərəri nəzərə almadıqları üçün araşdırmaları arzu olunan nəticəni verməmiş, ən pisi isə çoxsaylı ziddiyyətlərə görə bəşəriyyət üçün fəlakətli olmuşdur. . Hətta aralarında ən mütərəqqi hesab edilən vegetarianlar da yanğının vurduğu zərərə dözməklə yanaşı, bütün qiymətli komponentlərdən məhrum olan ağ çörək və zərif şəkərdən istifadəyə də dözüblər. Buna baxmayaraq, etiraf etmək lazımdır ki, insan asılılıqlarının fəthində vegetarianlar ən sıldırım yoldan keçiblər. Ən çətin addım ətdən imtina etməkdir, bundan sonra ətsiz pəhrizin çiy qidalarla əvəzlənməsi kiçik bir addımdır, baxmayaraq ki, bu kiçik addımla onlar son məqsədlərinə çatmalıdırlar. Ona görə də gözləmək lazımdır ki, bütün fikir çalarlarından olan vegetarianlar çiy yemək prinsiplərini qəbul edəcəklər və bəşəriyyətin həmişə arzusu olan xoşbəxt həyatın əsasını qoymaq üçün eyni bayraq altında bir araya gələcəklər.

Dietetik mütəxəssis kimi Amerikada G. Hauzer böyük reputasiya qazanmışdır. Amma hətta digər dietoloqlarla müqayisədə mütərəqqi olan Hauzer də yemək bişirməyin zərərini nəzərə almır və buna görə də reseptlər vasitəsilə mətbəxdə vurduğu zərəri bərpa etməyə çalışır. Bir anlıq onun məsləhətini düşünək

faydalı məqsədə xidmət edə bilər. Bəs fəhlə, təsərrüfat işçisi və ya küçədəki adi insan səhər nə qədər qara bəkməz, axşam nə qədər maya götürməli olduğu barədə məlumat almaq üçün ödəməli olduğu min dollar qonorarı harada tapır? və ya hər gün neçə min vahid müəyyən vitamin qəbul etməlidir?

Bu düzgün yanaşma deyil. Bütünlüklə tanış olmaq lazımdır dünyanı insan orqanizminin ayrılmaz xammalı ilə mümkün qədər hərtərəfli təmin etmək, mövcud qidalanma vərdişlərini kökündən dəyişdirmək və xüsusi pəhrizlərin və fərdi vitaminlərin tövsiyələrinə son qoymaq.

Elm adamları bilirlər ki, yalnız çörək, cilalanmış düyü və ya ətlə qidalanan heç bir insan uzun yaşaya bilməz. Amma adi insan bunu bilmir. Onun fikrincə, həmin qidalar mükəmməl qidalanma təmin edir. Biz necə təminat verə bilərik ki, fərd şəraitin gücü və ya yoxsulluğun təzyiqi ilə ağılsızcasına özünü və övladlarını təkcə bu qidalarla qidalandırmayacaq və nəticədə özünü məhv etməyəcək? Mövzunun bütününə bələd olan ən görkəmli elm adamı belə, tamahının ehtirasına qarşı dura bilmir və o lənətlənmiş maddələrdən o qədər çox yeyir ki, yavaş-yavaş, amma şübhəsiz ki, özünü öldürür və tez bir zamanda intihar edir. xərçəng və ya infarkt. Ona görə də bu fikirləri təkcə kitablarda təbliğ etmək kifayət deyil; insanların qidalanma vərdişlərinə əsas, planlı dəyişikliklər etmək üçün dövlətin müvafiq orqanlarını səfərbər etmək lazımdır. Qida komponentlərinin kütləvi israfını tədricən məhdudlaşdırmaq və xam və çirklənməmiş qida məhsullarının istehlakını təşviq etmək üçün fəal tədbirlər görülməlidir. Hər növ pəhrizin son məqsədi çiy yeməkdir, o zaman “pəhriz” sözü mənasını itirərək yerini TƏBİİ QİDALANMA və ya İNSAN FABRİKİ ÜÇÜN İNTEQRAL XAM MALLAR ifadəsinə verir.

Süni Vitamin və Minerallardan İstifadə Olmalıdır Dayandı

Tə bii qida mə hsullarında qida maddə lə rinin nisbi miqdarı çox də yişir, o mə nada ki, bir milliqramın bir milliqramına qarşı ikinci bir milliqramın mində biri və üçdə birinin milliqramının milyonda biri ola bilə r. Ancaq milliqramın milyonda biri ağırlığında olan tə rkib hissə si insan fabriki üçün bir milliqram ağırlığında olduğu qə də r vacibdir. İndi, bişirmə zamanı, ilk növbə də , yalnız kiçik izlə rdə mövcud olan komponentlə r mə hv edilir.

Düşünmə k olar ki, niyə bu cür qüsurlu xammalla insan fabriki adi bir fabrik kimi bir anda fə aliyyə tini dayandırmır, uzun müddə t fə aliyyə tini davam etdirir və belə liklə , insanların iştahını doyuran hə r şeyin qida olması kimi yanlış qə naə tə gə lmə sinə sə bə b olur? .

Mə sə lə burasındadır ki, insan orqanizmi adi deyil zavod. Bu, milyardlarla sakini, saysız-hesabsız fabriklə ri, müxtə lif tə şkilatları, sistemlə ri, anbarları, ehtiyatları və s. olan nə hə ng bir dünyadır. Heç bir qida qə bul etmə sə belə , saxladığı ehtiyatlarını işə salaraq, 70 günə və hə tta daha çox yaşaya bilə r.

Orqanizmə daxil olduqdan sonra qida maddə lə ri qan vasitə si ilə bütün insan bə də ninə paylanır və hüceyrə lə rdə n hə r biri öz quruluşuna və xüsusiyyə tinə uyğun maddə lə r alır. Lakin və zilə rin və orqanların hüceyrə lə ri bişmiş yemə klə rdə barmaqla sayıla bilə cə k qə də r kiçik çeşiddə olan bir neçə pozulmuş komponentdə n heç nə götürmür. Onlar aclıq və mə hrumiyyə t içində gözlə mə yə davam edirlə r ki, ağaları bir tikə soğan, yaşıl tə rə və z və ya meyvə yə kömə k etmə k üçün barmaqlarını uzatmağa qə rar versin.

İnsan ayrı-ayrı hüceyrə lə rin aclığını hiss etmir, çünki və zili və üzvi hüceyrə lə rin hə ddində n artıq aclığına baxmayaraq, mə də si tox, aludə çiliyi doyur, özü qane olur. Bununla belə , uyğun olan "tam balanslaşdırılmış tikinti materiallarını" acgözlüklə yeyə n də yə rsiz, laqeyd və hə rə kə tsiz hüceyrə lə r daha çoxdur.

onların strukturlarına və kütlə sini artıraraq bə də ni "güclə ndirir və möhkə mlə ndirir".

Bu, 50-60 kiloqram artıq, yararsız hüceyrə lə rlə sağlam, köklü və qüdrə tli deyilə n insanın bu və ya digə r və zilə rinin müntə zə m olaraq fə aliyyə t göstə rə bilə cə yi bir neçə yüz qram aktiv, ixtisaslaşmış hüceyrə lə rə sahib olmamasının sə bə bi budur. və qüsursuz mə hsullar istehsal edir. Nə qə də r ki, bezlə r və orqanlar aktiv hüceyrə lə rin son qalıqlarından mə hrum olmayıb, insan birtə hə r öz varlığını sürüklə yə bilir; lakin nə hayə t tükə ndikdə ölüm qaçılmaz olur.
Sonra "tox", "kök" və "güclü" insan və zilə ri və orqanları ac qalaraq ölür. Mə sə lə n, ürə k hüceyrə lə ri normal sancılar etmə k üçün lazım olan gücü və elastikliyini itirir. Daha sonra ürə k hüceyrə lə rinin sayını artıraraq və ziyyə ti xilas etmə yə çalışır, nə ticə də heyvan zülallarından və ağ çörə kdə n ə mə lə gə lə n hüceyrə lə rlə böyüyür. - Amma bunun heç bir faydası yoxdur, çünki bu hüceyrə lə rin hə r hansı faydalı işi yerinə yetirmə k qabiliyyə ti yoxdur və çox vaxt çə kmir ki, orqan tamamilə döyünür.

Biz də qiq bilmirik, neçə fə rqli tə rkib hissə sinə gedir buğda taxılının və ya hə r hansı digə r bitki gövdə sinin hazırlanması. Gə lin hipotetik, tə xmini bir rə qə m götürə k, deyə k ki, 10.000. Tə biə tin ə n ibtidai qanunlarına ə sasə n, insan fabriki üçün lazım olan xammalın 10.000 müxtə lif maddə də n ibarə t olduğunu düşünmə liyik və bu materialları tə darük edə rkə n bu və ya digə r tə rkib hissə lə rinin olmamasına xüsusi diqqə t yetirmə k lazımdır. yox.
Bu, insan fabrikinin normal fə aliyyə tini tə min etmə k üçün ə n tə bii sistemdir.

İndi gə lin baxaq görə k bu bişirilmiş yemə yin dietetikası nə qə də r çaşqındır yaşıdır. Kişilə r bu vacib maddə lə rin kütlə vi şə kildə mə hv edilmə sini aparır və bə də nlə rini yalnız bir neçə növ tə rkib hissə si ilə qidalandırırlar.

İllə rdir davam edə n zə hmə tli araşdırmalardan sonra bioloqlar pendir, yağ, qaraciyə r və ya beyində cə mi 1015 növ maddə nin olduğunu aşkar ediblə r. Onların uzun zə hmə tlə ri nə ticə sində bu və ya digə r qida mə hsullarının cə mi 10-15-də n ibarə t olduğunu aşkar etdiklə rini etiraf etmə lə rini gözlə mə k olardı.

xarab, balanssız, zə hə rli, pozulmuş və ölü maddə lə rin növlə ri və xammalımızı tə şkil edə n tə rkib hissə lə rinin 9990 çeşidi yoxdur və buna görə də hə min qidalar o qə də r çatışmaz, zə rə rli və tə hlükə lidir ki, onlardan qida kimi istifadə edilmə mə lidir. hə r kə s tə rə fində n tövsiyə olunur. Amma ə və zində hə min qidalarda tapıb tapdıqları bütün maddə lə rin adlarını bir-bir qeyd edir, qidalanmadakı funksiyalarını ə traflı izah edir və xüsusiyyə tlə rini sadaladıqdan sonra onları "faydalı" qidalar kimi tövsiyə edirlə r. Minlə rlə qidalandırıcı komponentin olmaması haqqında bir kə lmə də danışmırlar, nə də onların qidalanmadakı rolu və ya onların yoxluğundan sonra gə lə n fə lakə tli nə ticə lə r haqqında danışmırlar.

Bununla belə , bu mülahizə lə r sualın olduqca vacib tə rə flə ridir.

Nə zə rə almaq lazımdır ki, xam funksiyalar çoxşaxə lidir Orqanizmdə ki qida maddə lə ri ki, insan hansısa möcüzə ilə onların hamısını tanısa belə , onların sadə cə tə sviri üçün bütün bir ömür kifayə t etmə yə cə k. Biz qidalanmanın elementar qanunlarından biri kimi qə bul etmə liyik ki, heç bir qida tə rkib hissə si bütövlükdə n ayrı götürüldükdə öz hə qiqi mə qsə dinə xidmə t edə bilmə z.

Ə n mə şhur alimə belə işarə edə ndə var ki yediyi ağ çörə yin tə rkibində heç bir vitamində n ə sə r-ə lamə t qalmadığından, o, heç tə rə ddüd etmə də n, tə rkibində vitamin olan qidaları da yediyini söylə yir. onun da havan istifadə etdiyi vaxtlar olduğunu iddia edirlə r. Qida asılılığından yaranan korluq belə dir.

Nişasta, şə kə r, yağlar, zülallar və bir neçə növ ölü duzlar - başqa sözlə , xammalımızı tə şkil edə n 10 000 komponentdə n yalnız bir neçə sinin cansız külü deyilsə , ağ çörə k nə dir? Yuxarıdakı 10.000-də n biri deyilsə , zə rif şə kə r nə dir? Zə hə rli zülallar və bir neçə degenerasiya edilmiş komponentin izlə ri olmasa, ə t nə dir? Halbuki insan mə də sini bu bir neçə maddə ilə uçuruma qə də r doldurur və orqanlarını minlə rlə hə qiqə tə n vacib qidadan mə hrum edir. Onun orqanlarında meydana gə lə n pozğunluqlara gə lincə , biri meydana gə lə bilə r

xəstə xanalara baş çəkərək və ya tibb dərsliklərindəki illüstrasiyaları araşdıraraq bir fikir. Bu cür dəhşətli deformasiyalar, yaralar və xoralar, üstün qida maddələrinin olmaması səbəbindən necə yarana bilər?

Alimlər indiyədək minlərlə qidalandırıcı komponentin yalnız 40-50 növünü kəşf etsələr də, tibbi ədəbiyyatın böyük bir hissəsi həmin maddələrin təsirlərinin təsvirinə həsr olunub ki, bu da bir çox digər tibbi fəaliyyətlərin əsasını təşkil edir. Bundan əlavə, bu maddələrin istehsalı və yayılması üçün dünyanın bütün uzunluğu və eni boyu ticarət müəssisələrinin geniş şəbəkəsi yayılmışdır.

Əgər o 40-50 tərkib hissəsi əvəzinə tədqiqatçılar bir gün 400 və ya 500, 4000 və ya 5000 növ maddəni tapmağa müvəffəq olsalar, vəziyyətin necə olacağını yaxşı təsəvvür edə bilərik. İndiki insan, deyəsən, bədəni üçün lazım olan əsl xammalın bütövlüyünü unutmuşdur; ya onlar dərhal onun ixtiyarında deyil, ya da onları əldə etməyi qeyri-mümkün hesab edir. Beləliklə, o, orqanizminin ehtiyaclarını ödəmək üçün hər küncə və küncə bir-bir tapmalıdır. Tədqiqatçı alimlər yalnız düsturları onlara məlum olan və kitablarda çap olunan maddələri elmi hesab edirlər. Buğda taxılının tərkib hissələrinin tam düsturları haqqında heç bir məlumatı olmadığından, onda elmi bir şey görmürlər. Bu, asanlıqla əldə edilən, hər yerdə bol olan və hamıya məlum olan "ümumi" bir maddədir. Lakin onlar yeni qidalandırıcı komponenti kəşf etməyə və onun formulasını tapmağa müvəffəq olduqda tamam başqa məsələdir. Sonra elmi olur; onun kəşfi tibb sahəsində böyük zəfər kimi qiymətləndirilir və daha çox fabriklərə, apteklərə və klinikalara təzə şövq və həvəs gətirir. Bütün bunlar ona görədir ki, insan öz ağ çörəyindən əl çəkmək istəmir.

Nə olsun, insanlar nəhayət etiraf etməlidirlər ki, xəstəlikdən qurtulmağın yeganə yolu əvvəlcə ciddi şəkildə məhdudlaşdırmaq, sonra isə qida maddələrimizin kütləvi şəkildə məhv edilməsini tamamilə qadağan etməkdir.

Bunun üçün məsul qurumlar intensiv təbliğat aparmalıdırlar və kütləvi qırğınların qarşısını almaq üçün fəal tədbirlər görməlidir

qidalandırıcı komponentlər. Onlar xam qida məhsullarının qarışıqlarından yeni növ yeməklər əldə etməli və onları qidalanma vərdişləri tədricən dəyişəcək ictimaiyyətə tövsiyə etməlidirlər. Nəticədə, indi bəşəriyyəti narahat edən xəstəliklər getdikcə aradan qaldırılacaq və nəhəng bir iqtisadiyyat yaşayış dəyərimizə təsir edəcək.

Biz çiy yeyənədək ailəmiz gündə bir kiloqram çörək yeyirdisə, indi bir kiloqram buğda səkkiz gündən 10 günə qədər yeyir. Ağ çörək pəhrizində mən çoxdan ölməli idim, amma həyat verən buğda sayəsində hələ də yaşayıram və əminəm ki, ən azı 40-50 il yaşayacağam.

Çiy Yeməyin Sağlamlığı ilə Müqayisə Uşaqların Bişmiş Yeməsi Bişmiş Yeməyin Dəymiş Zərərini Təsdiq Edən Ən Yaxşı Vasitədir

Prinsiplər ilk növbədə körpələr evi-uşaq bağçalarında, uşaq evlərində, xəstəxanalarda və restoranlarda qəbul edilməli, sonra isə geniş ictimaiyyət arasında təbliğat yolu ilə təbliğ edilməlidir. Təqdim etdiyim belə açıq və təkzibedilməz faktlarla, ümid etmək olar ki, aydın görən alimlər dərhal işə başlasınlar. Ancaq əlavə konkret sübuta sahib olmaq istəsələr, aşağıdakı testi təklif edirəm. Uşaq evlərinin birində olan körpələr iki bərabər qrupa bölünsün, biri indiki tibbi üsullarla qidalansın, digəri çiy yemək prinsipləri ilə tərbiyə olunsun. Sonra iki qrupun sağlamlığı bir-biri ilə müqayisə olunsun. Şübhə etmirəm ki, bəslənmənin iki sistemdən hansının həqiqətən elmi və humanitar olduğu əvvəldən bütün dünyaya bəlli olacaq. Xəstəxana xəstələrinin müalicəsi üçün metodu uyğunlaşdırmaqla eyni nəticələr əldə edilə bilər.

Bir çox sadə düşüncəli insanlar uşaqlar üzərində bu cür “sınaqların” aparılmasının günah və ya zərərli olduğunu əsas gətirərək imtahana etiraz edə bilərlər. Ancaq bu cür insanlar bir az dərindən düşünsələr, görərlər ki, uşağın həyat və sağlamlığını qorumaq üçün nəzərdə tutulan təmiz qida maddələrinin tam yığılması ilə qidalandırmaq təcrübə deyil.

insan orqanizmi üçün tə biə tə görə . Ə sl eksperimentlə r laboratoriyada hə lə lik az tanınan sintetik maddə lə rin bir neçə növü ilə elm adı altında aparılan, nə ticə də milyonlarla uşaq körpə likdə hə yatdan ayrılaraq valideynlə rini acınacaqlı və ziyyə tdə qoyan qeyri-insani sınaqlardır. kə də r. Tə crübə lə r 1001 tə nə zzülə uğramış qida və zə hə rlə insanların sağlamlığı ilə oynayan və yeni xə stə liklə r yaradan ə mə liyyatlardır. Bu xə stə liklə rə gülünc şə kildə sivilizasiyanın xə stə liklə ri deyilir, belə bir "sivilizasiya" qarşısında ə n kiçik utanc hissi olmadan və bu cür xə stə liklə rin yaranmasına sə bə b olan şə rtlə rə cə halə t, və hşilik və ya barbarlıq adı verilə bilə r, amma heç vaxt sivilizasiya deyil.

Elmi qurumlar və mə sul dövlə t orqanları etmə lidir Çiy yemə k problemini daha çox nə zə rdə n keçirin

Gecikmə

Mə n radikal və eyni zamanda çox sadə və tə bii üsul tə klif etmişə m ki, onun vasitə silə bə şə riyyə t yer üzündə ki hə r bir xə stə likdə n xilas olacaq. Bu, bütün alimlə rin, hə kimlə rin, ziyalıların, mə sul dövlə t qurumlarının də rhal diqqə t yetirmə li olduğu çox mühüm mə sə lə dir. Onlar ya mə nim fikirlə rimdə sə hv olduğumu açıq şə kildə sübut etmə li və ə sas eksperimentlə rlə onları tə kzib etmə li, ya da öz hə qiqə tlə rini tə sdiq edib, hə yata keçirmə k üçün lazımi addımları atmalıdırlar. Xüsusilə , hə kimlə r tə rə fində n hə r hansı bir laqeydlik və ya susqunluq nümayiş etdirilə rsə , bu, geniş ictimaiyyə t tə rə fində n onların sahə lə rinin və ya ə mə liyyatlarının azalmaması üçün xə stə liklə rdə n qorunmaq istə mə mə sinin açıq bir halı kimi başa düşülə bilə r. Şə xsə n mə n bunun ümumiyyə tlə doğru olduğuna inanmıram, çünki çox az insan belə amansız ola bilə rdi; lakin hə kimlə r pul qazanmaqdan daha yüksə k və nə cib bir mə qsə d güddüklə rini və onların mə qsə dinin ə slində elmə xidmə t, bə şə riyyə tə xidmə t olduğunu müsbə t sübut etmə lidirlə r.

Soylu, ictimai ruhlu və fə dakar hə kimlə r çiy yemə yi qə bul etmə klə öz mə qsə dlə rinə çatırlar, halbuki qeyri-insani, eqoist və tamahkar hə kimlə r öz şə xsi itkilə rini görürlə r. Köklü adə t-ə nə nə lə rin də yişdirilmə sinin iddia edilə n çə tinliyi yalnız yalnış bə hanə ola bilə r.

pis insanların xə sis şə xsi mə nafelə rini pə rdə lə mə k. Çiy yemə yin kə şfi, alicə nab ilə alçaqdan, yaxşını pisdə n, müdriklə ağılsızı ayırd etmə k üçün ə n yaxşı fürsə tdir.

Çiy yemə yin tə bliğində n daha böyük humanitar də yə r daşıyan fə aliyyə t yoxdur. Bütün bə şə riyyə ti çoxə srlik yuxusundan oyatmaq, gözlə rini açmaq, onu süstlükdə n silkə lə mə k və indiki kabusundan xilas etmə k lazımdır. Zə nginlə r pullarını bu işə bağışlamalıdırlar; ziyalıların beyinlə ri. Cə miyyə tlə rin yaradılması, klubların yaradılması, qə zetlə rin nə şri, kitabların çapı vacibdir. Bundan ə lavə , istirahə t, ə ylə ncə və idman üçün hə r cür şə raiti olan geniş sanatoriyaların tikilmə si, bir neçə aylıq “hə bs” yolu ilə hə min insanların sağalması, cavanlaşması, dağıdıcı tə ə ssübkeşliklə rdə n uzaq olması, onlara kömə klik və maariflə ndirmə işi lazımdır. lazımi mə lumat və iradə yə malik olmayanlar. Kilsə lə r, mə ktə b, xə stə xanalar kimi ehtiyacımız olmayan yararsız binalar tikmə kdə nsə , bu mə qsə də pul və enerji sə rf etmə k daha faydalı və arzuolunandır. Çiy yemə k hansı ziyalının hə qiqə tə n azad və maneə siz mühakimə qabiliyyə tinə malik olduğunu və ya hansı şə xsin hə qiqə tə n də ictimaiyyə tin sağlamlığı və rifahı ilə maraqlandığını yoxlaya bilə cə yimiz mə hə k daşıdır. Tarix belə insanların adlarını qızıl hə rflə rlə yazacaq.

Hə qiqə ti Danışmaq Günah Deyil

Bə zilə ri mə ni iti dilimdə ittiham edir. Mə n bişmiş yeyə nlə ri qatil, filisit və cinayə tkar adlandıranda heç bir ittiham irə li sürmürə m; Mə n sadə cə hə qiqə ti deyirə m, nə qə də r acı da olsa. Ana sevimli övladının ağzını öz ehtiyatlı ə li ilə isti yemə klə doldurduqda körpə sinin orqanlarını korlayır, xə stə liyə , ölümə aparır. Hə kim kiçik uşaqlar üçün "qidalı" və "asan hə zm olunan" yemə klə rdə n ibarə t pə hriz hazırladıqda və

tə rə və z və meyvə lə rin hesabına süni vitamin hə blə ri yazır, daha böyük cinayə tə yol verir.

Mə n hə r gün müşahidə edirə m ki, taleyin qə ribə bir istehzası ilə zə iflə r və xə stə lə r öz xə stə liklə rinə sə bə b olan hə min maddə lə ri müalicə vi hesab edir və acgözlüklə yeyirlə r, ə ksinə , qorxu ilə onlardan qaçırlar. onları sağlamlığa qaytara bilə n maddə lə r (çiy tə rə və z və meyvə lə r), sadə cə olaraq onları öz ə ziyyə tlə rinin sə bə bi hesab etdiklə ri üçün. Milyonlarla insan yalnız bu ölümcül yanlış tə sə vvürə görə qurban verilir. Faciə nin bütün də rinliyinə nüfuz edə n insan heç vaxt soyuqqanlı və laqeyd qala bilmə z.

mə hv edilmə sinə qarşı heç bir hüquqi maneə yoxdur İnsan fabriki üçün nə zə rdə tutulmuş xammal

Düzgün tarazlıqda kiçik bir qüsur ortaya çıxdıqda bir mahalın sə nayesinə verilə n xammal, mə sul şə xslə r sə hlə nkarlıqda günahlandırılır və cinayə t mə suliyyə tinə cə lb edilir, halbuki insan fabrikinin düzgün işlə mə si üçün lazım olan xammalda ə n iyrə nc saxtakarlığa yol verə nlə r çox vaxt boş-boşuna gedirlə r. Elmi tə rə qqinin indiki ə srində ə n cahil və axmaq insanın tə bii qida mə hsullarını degenerasiya etmə k üçün yeni üsullar axtarmağa, ə n gülmə li yemə klə ri hazırlayıb satışa tə qdim etmə yə mütlə q haqqı var. Amma ə n qə ribə si odur ki, ömrünü canlı hüceyrə lə rin bioloji funksiyalarının öyrə nilmə sinə hə sr etmiş böyük alim, böyük sitoloq və ya hə yatında ə sas mə qsə di orqanizmin hüceyrə lə rini öyrə nmə k olan dietoloq. insan üçün ideal qidadır, bu cür pozulmuş maddə lə rdə n bir yığın alıb öz hüceyrə lə rinə tə klif edir, son də rə cə laqeydlik və diqqə tsizliklə , yalnız damağının diktə sini rə hbə r tutur.

İlk baxışdan özümüzü azad edə bilə cə yimiz inanılmaz görünür çiy yemə k yolu ilə bütün xə stə liklə r. Lakin tə klifin böyüklüyü ondadır ki, “inanılmaz” asanlıqla reallığa çevrilir. Qida asılılığından ə l çə kmə yin çə tinliyi idealın hə yata keçirilmə sinə maneə kimi qə bul edilmə mə lidir.

çiy yemək; əksinə, düşmənin bəşər övladına gücünü ölçmək üçün bir tədbir rolunu oynamalı və yeni doğulmuş uşağın orqanizminə belə bir qorxunc canavarın daxil olmasının qarşısını almaq üçün hər cür səy göstərməyə sövq etməlidir. Hətta bişmiş yeməkləri tərk etməkdə çətinlik çəkən və hələ də öz zərərli vərdişlərində israr edən insanlar belə həqiqəti təsdiq etməli, yetişməkdə olan nəsil və bəşəriyyətin gələcəyi naminə təbliğ etməklə o həqiqətin qələbəsi üçün mübarizə aparmalıdırlar. və çiy yemək prinsiplərini və bütün mövcud vasitələrlə izah etmək.

Təbii ki, o dar düşüncəli və geridə qalan insanlar üçün bişmiş yeməklərin və dərmanların lehinə dönməz şəkildə qərəzli olanlar, çiy yemək prinsipləri çox inkişaf etmişlər, lakin bu gün biz hər bir mütərəqqi ideyanın və ya böyük ixtiranın illərlə təqib edildiyi Orta əsrlərdə deyil, Kosmik əsrdə yaşayırıq. cahil quldur.
Bu gün bizim qarşımızda insan övladının sağ qalması və ya məhv edilməsi məsələsi dayanır. Tərəddüd qeyri-insanidir.

Xam yemək ictimaiyyətdə böyük faydalar təmin edir İqtisadiyyat və Bir neçə Yaşayış Standartını yüksəldir Vaxt

Alovda inanılmaz miqdarda qida maddəsi məhv olur və soyma, təmizləmə və emalın çoxsaylı formaları ilə. Nümunə olaraq demək olar ki, 100 qram cücərmiş buğda bir kiloqram buğdadan alınan ağ çörəkdən daha çox qida dəyərinə malikdir.
Eyni şey qarğıdalı, paxlalı bitkilər, tərəvəz və meyvələrin bütün digər növlərinə aiddir. Əgər bu gün bütün heyvan mənşəli qidalardan imtina etsək, dünyada istehsal olunan tərəvəzlər çiy halda yeyilmək şərti ilə indiki dünya əhalisinin bir neçə qatını qidalandıra biləcək. Çiy yeməyin əsl mənası, insanların bu qidaları məhv etmək üçün sərf etdikləri əməyi, vaxtını və pulunu düşünəndə daha da başa düşüləcək.

həm müxtəlif səhiyyə nazirliklərinin, həm də geniş ictimaiyyətin eyni qida maddələrinin məhv edilməsi nəticəsində orqanlarımızda törətdiyi təxribatları aradan qaldırmaq ümidi ilə çəkdiyi tibbi xərclər. Mövzu ilə bağlı əlavə məlumat almaq istəyən hər kəsə konkret sübutlarla dediklərimin doğruluğunu nümayiş etdirməyə hazıram. Bu məsələyə biganəlik göstərən, öz şəxsi asılılıqlarına haqq qazandırmaq üçün bu ağlatıcı həqiqətlərə qulaqlarını bağlayan məsul şəxsləri tarix heç vaxt əfv etməyəcək.

Çiy yemək prinsiplərini qəbul etməkdən imtina etmələrinin yalnız iki səbəbi ola bilər. Ya onlar bəyan etməlidirlər ki, bəşəriyyəti bişmiş yeməklərin "ləzzətlərindən" "məhrum etmək"dənsə, xəstəliklərin mövcudluğuna dözməyə üstünlük verirlər və bunun nəticəsində əldə edilmiş bütün "elmi nailiyyətlər" silsiləsini praktikada tətbiq etmək imkanından əl çəksinlər. çox zəhmət çəkmiş və ya mənim təklif etdiyim əsas testləri yerinə yetirməklə sübut etməlidirlər ki, çiy yemək insanları xəstəliklərdən azad etməkdən uzaq, əslində onla
Bunu etmək olduqca qeyri-mümkün tapacaqlar. Buradan belə nəticə çıxır ki, onların həddindən artıq qeyri-insaniliyi hamıya bəlli olan birinci mülahizələrinə güvənməkdən başqa alternativləri yoxdur.

Ona görə də mən bütün günahsız uşaqlar adından tələb edirəm ki, çiy yeməyə qarşı çıxanlar öz etirazlarını mətbuata bildirsinlər ki, onlar lazımi cavabı alsınlar və ictimai rəy lazımi nəticə çıxarmaq və öz qərarını elan etmək imkanı əldə etsin. son və ədalətli hökm.

Hər kəs Real və İnteqral Xam Tanınmalıdır
Onun bədəninin materialları

Hər bir fərd mürəkkəblərdən birinin fəxr sahibidir dünyada fabriklər var və bu fabrikin düzgün işləməsinə cavabdeh olan yalnız odur. Ona görə də o gözəl fabrikin əsl, qüsursuz və ayrılmaz xammalı ilə hərtərəfli tanış olmaq lazımdır.

Həmin xammalın tamlığı indiki bioloqların öz qidalanma dərsliklərində göstərdikləri zülalların, yağların, karbohidratların, vitaminlərin, mineralların və kalorilərin miqdarı ilə müəyyən edilmir. Bişmiş yeməklər üçün reseptlərin uzun siyahılarını yan-yana qoymaqla da bunu müəyyən etmək mümkün deyil.

Bizim ecazkar təbiətimiz milyonlarla və milyonlarla illərlə və ən dəqiq hesablamalarla insan orqanizmi üçün zəruri olan ayrılmaz xammalı bir araya gətirmiş, onları mükəmməl ahəngdə və lazımi miqdarda birləşdirmiş, onlara həyat vermiş və onları tərəvəzlərdə cəmləmişdir. canlı hüceyrələr şəklində bədənlər.
Qidalanmanın bütün sirri o hüceyrələrin ölü və ya diri olmasındadır. Ölü hüceyrələrdən ibarət maddələr heç bir halda insan fabriki üçün xammal ola bilməz.

İnsan ölçü hissini itirməməli və ağlının hüdudlarından kənarda öz ixtiraları ilə fəxr etməməlidir. Düzdür, ayrı-ayrı qida komponentlərinin tədqiqi zamanı bioloqlar çox böyük çətinliklərlə üzləşmiş və çoxlu mühüm kəşflər etmişlər ki, bu da bizim təqdirimizə layiqdir. Lakin bütün bu nailiyyətlər yalnız insanın indiki texniki və əqli inkişafı ilə bağlı böyük hesab edilə bilər. Təbiətin ən yüksək müdrikliyinə qarşı hətta ən görkəmli elm adamları belə, bütün öyrənmələri və saysız-hesabsız kəşfləri ilə beş yaşındakı bir uşaqdan daha böyük fikirlərə sahib deyillər. Buna görə də, onların təbiət tərəfindən yaradılmış xammalın ahəngini və bütövlüyünü pozmağa və öz uşaqcasına bilikləri mükəmməl bir elm kimi xalqa təlqin etməyə haqqı yoxdur.

Şübhəsiz ki, qida məhsullarının sirlərinə nüfuz etməyə çalışarkən elm adamlarının son məqsədi insan orqanizmi üçün vacib olan bütün qida komponentlərini tanımaq, onların nisbi kəmiyyətlərini müəyyən etmək və bir-birinə inteqrasiya etməkdir. Yəni süni şəkildə bir buğda və ya mərciməkdənəsi hazırlayıb ona həyat vermək istəyirlər. Amma insanın min illər boyu fasiləsiz zəhmətindən sonra əldə edə bilmədiyi şeyləri təbiət bu gün bizə təmənnasız təqdim edir. Daha nə istəyirik? Biz hikməti uyğun hər hansı bir şübhə əyləndirmək

kainat yoxsa ə t aludə liyi insanı ə n ağlasığmaz axmaqlıqlara sövq edir?

Daha çox şeyə ehtiyacımız olduğunu düşünmə k ə n mə nasız və tə hlükə lidir zülallar və ya digə r qida komponentlə ri bitki orqanizmlə rində olduğundan daha çoxdur. Ə gə r sonuncunun tə rkibində yalnız az miqdarda zülal varsa, demə li, bə də nimizin daha çox ehtiyacı yoxdur, çünki milyonlarla ə srlə r boyu orqanizmimiz mə hz bu miqdarlarla qurulmuş və inkişaf etmişdir.

Bə zi insanlar davamlı olaraq bə də n haqqında danışmağı çox sevirlə r - Tikinti materialları. Ə gə r "tam balanslaşdırılmış" heyvan zülalları və "qidalı yemə klə r" hə r nə slin boyunu bir millimetr qə də r artıra bilsə ydi, bu gün insanın boyu artıq bir neçə metr artmış olardı.

Kütlə vi istehsal edilə n süni vitaminlə r heç vaxt qida tə rkib hissə si kimi xidmə t edə bilmə zlə r, çünki çox vaxt insan orqanizminə daxil olduqdan sonra beş də qiqə ə rzində orqanizmimizin funksiyalarını tamamilə dayandırırlar; başqa sözlə bizi ölümə sürüklə yirlə r.

Hə r hansı bir qida mə hsulunu müə yyə n bir vitaminin və ya hə r hansı digə r qida komponentinin mə nbə yi kimi qə bul etmə k acınacaqlı uzaqgörə nlikdir. Bütün üzvi birlə şmə lə r, demə k olar ki, eyni tə rkib hissə lə rində n ə mə lə gə lir, lakin onların tə rkibində və molekulyar quruluşunda fə rqli olduğuna görə fiziki və kimyə vi xassə lə ri ilə fə rqlə nirlə r. Belə liklə , hamı bilir ki, spirtlə r və şə kə rlə r eyni kimyə vi elementlə rdə n (karbon, hidrogen və oksigen) ibarə tdir, lakin rə ng, dad və görünüş baxımından çox fə rqlidirlə r. Quşlar bir növ toxum və ya taxıl olan qə fə slə rdə saxlanılır və ev heyvanları çox vaxt yalnız bir növ otla qidalanır. Halbuki bu canlılar zülalları, yağları, vitaminlə ri və mineralları tam olaraq özlə rinə verilə n bir növ qidadan alırlar.

Xə stə liklə rin yalançı vitaminlə r, dağıdıcı antibiotiklə r və müxtə lif zə hə rlə rlə müalicə si etioloji və ə sas mülahizə lə rə deyil, simptomatik, aşkar və ziddiyyə tli mə lumatlara ə saslanan ümidsiz tə crübə lə rdir.

Heç bir süni vitamin odda yandırılmış tə bii vitaminlə rin gözə l tarazlığını bə rpa edə bilmə z; heç bir zə hə r degenerasiya olunmuş orqanların və bezlə rin normal bioloji funksiyalarını tə nzimlə yə bilmə z; mə tbə xdə mə hv edilə n tə bii antibiotiklə ri heç bir antibiotik ə və z edə bilmə z.

Heyvanlar yaralarını yalayaraq sağaldırlar. Onların ifrazatları və tüpürcə klə ri bakterisid xüsusiyyə tlə rə malikdir. Bişmiş yeyə n insanın ifrazatları isə belə xüsusiyyə tlə rdə n mə hrumdur. Çiy yeyə n tə nə ffüs yollarının toxumaları tə rə fində n ifraz olunan ifrazat vasitə si ilə ciddi soyuqdə ymə tə hlükə sində n qoruyur, bişmiş yeyə n isə bə lğə m və tüpürcə k axınları ə mə lə gə tirir, lakin yenə də eyni tə hlükə yə qarşı dura bilmir.

Bişmiş yemə k çağı, asılılıq çağıdır,
Xurafatlar və mikroblar hökmranlıq edir

Müasir tibb boş-boş inancların dolaşıq şə bə kə si ilə ə hatə olunub. Bütün tibbi fə aliyyə t simptomatik, aşkar, aldadıcı və ziddiyyə tli mə lumatlara ə saslanır, ə n vacib və ə sas prinsip isə unutqanlıqda gizlə nir. Bu faktdır ki, HƏ R FABRİKNİN SƏ MƏ RƏ Lİ FƏ ALİYYƏ Tİ MÜHENDİS TƏ RƏ FİNDƏ N GÖRÜŞDÜRƏ N İNTEQRAL XAMMALLARLA BİR BİR TƏ QDİMAT OLMAĞINDIR. Bu halda İNSAN FABRİKİNİN AYRILMALI XAMMALLARI CANLI TƏ RƏ BƏ Z HÜCEYƏ RİDİR VƏ BAŞQA HEC BİR ŞEY YOXDUR.

Bir neçə texniki uğurdan sə rxoş olan bu günün insanı özünü sivilizasiyanın zirvə sində tə sə vvür edir, ə slində isə o, ə n primitiv, qeyri-tə bii və qorxulu kabus hə yatı sürür.
Ümumiyyə tlə , siyasə t, iqtisadiyyat, ə xlaq və sağlamlıq sahə lə rində insanın ağlı və hisslə ri idarə olunur, hə rə kə tlə ri iyrə nc aludə çilik və boş xurafatlar tə rə fində n idarə olunur. Hə yatın ə n vacib və ə sas problemlə rini unudaraq, kişilə r ikinci də rə cə li ə hə miyyə t kə sb edə n kifayə t qə də r ə hə miyyə tsiz mə sə lə lə ri şişirdə rə k onları hə yati suallara çevirir, sonra isə hə dsiz miqdarda vaxt və resurslar sə rf edir, zə bt edirlə r.

düşmənçilik, qan okeanları tökmək və ümumbəşəri xarabalıq və dağıntı yaymaq.

Keçmişin tarixçiləri əcnəbi işğalçıların yığdıqları vergiləri və xəracları ən iyrənc rənglərlə boyadılar. Halbuki, bu gün dövlətin sükanı arxasına keçdikləri anda sivil, ziyalı sayılan kişilər müxtəlif qanuni bəhanələrlə öz şəxsi asılılıqlarını və ambisiyalarını təmin etmək üçün öz xalqının ümumi qazancının 90 faizindən çoxunu müsadirə edirlər. Onlar tütün, alkoqollu və alkoqolsuz içkilər, çay, kakao və kofe istehsalına təkan verir, bütün bunlar insanların sağlamlığına xələl gətirir, sonra isə həmin mənbələrdən əldə edilən dövlət gəlirlərinin artması ilə fəxr edirlər. Elə cə də bir ailənin axmaq atası övladlarının israf etdiyi bir funt-sterlinq hesabına qazandığı cüzi qəpik-quruşdan və daha da pisi, onların sağlamlığına xələl gətirməkdən ötrü lovğalana bilərdi.

Ayrı-ayrı vitamin və mineralların mövcud təklifləri və tövsiyələri heç bir faydalı nəticə vermir ki, bəşəriyyətin qidalanma vərdişləri güclü aludəçiliyin təkanları ilə tədricən qorxulu bir şəkildə inkişaf edir, bu da insan orqanizminə təsir göstərir. vitamin və mineral çatışmazlığı olan təhlükəli qidaların istehsalı. Ən az istirahət və möhlət olmadan tütün, alkoqollu və alkoqolsuz içkilər, peçenye, şirniyyat, dondurma, kolbasa, konservlər, ağ çörək, marqarin və digər müxtəlif təhlükəli maddələrin istehsalı üçün davamlı fabriklər yaranır.

Bütün bunlar gündəlik həyatda bunu sübut edir insanları sağlam düşüncə deyil, dağıdıcı aludəçiliklər və bişmiş bəşəriyyət təxas boş xurafatlar rəhbər tutur. Bu dünyada ciddi məhdud maraq doğuran əhəmiyyətsiz və ikinci dərəcəli suallarla maraqlanan çoxsaylı qruplar mövcuddur. Bundan sonra sivil insanın əsas vəzifəsi hər cür aludəçilik və xurafatlara qarşı təcili və qətiyyətli mübarizə aparmaq olmalıdır. Bu, insanın istədiyi yeganə əsas vasitədir

hə mişə arzuladığı o bol, dinc, rahat, sağlam, uzun və xoşbə xt hə yata qovuşmağı bacarsın.

Konkret sübut gözümün qabağındadır. Çiy yemə k vasitə si ilə deyil Mə n yalnız hə yatımı xilas etdim, hə m də özümü davamlı olaraq mə nə ə zab verə n bütün xə stə liklə rdə n azad etdim və erkə n ölümün qorxunc xə yalını özümdə n tamamilə uzaqlaşdırdım. 61 yaşında aşbazlar işini dayandırıb tə qaüdə çıxanda mə n 25 yaşlı bir gə ncin sağlamlığını, gücünü, canlılığını və enerjisini bə rpa etdim.

Aylarla gündə ə n az yorğunluq hissi yaşamadan gündə 16 saat işlə yirə m. Mə n tam ə minə m ki, mə n yenidə n bişmiş bir ömür boyu yaşayacağam.

Çox vaxt deyirdilə r ki, insan yaşamaq üçün yemə lidir, yemə k üçün yaşamamalıdır. Yemə yi özlüyündə mə qsə d deyil, mə qsə də çatmaq üçün bir vasitə hesab edə nlə rin kim olduğunu sübut etmə yin vaxtı gə ldi. Qoy belə insanlar mə ndə n nümunə götürsünlə r, meydanlara addım atsınlar, ümumi bir işdə ə l-ə lə versinlə r, hə r bir bə şə ri aludə çiliyə qarşı mübarizə aparsınlar və bütün bə şə riyyə t üçün yeni və xoşbə xt hə yata yol açsınlar.

Bu kitabda müzakirə olunan mövzular bağlı qapılar arxasında müzakirə edilmə li olan xüsusi suallar deyil. Bunlar bütövlükdə bə şə riyyə ti maraqlandıran mə sə lə lə rdir və hə r kə s öz bə də ninin ə sl xammalını tanıya bilmə si üçün açıq şə kildə nə zə rdə n keçirilmə lidir.

Özlə rinin və övladlarının sağlamlığı ilə maraqlanan bütün insanların borcudur ki, sə slə rini ucaltsınlar və çiy yemə k prinsiplə rinə qarşı çıxanların tə nqidlə rini mə tbuata bildirmə lə rini tə lə b etsinlə r ki, mə n də bu fikirlə rə sahib ola bilə rə m. onlara müvafiq cavablar vermə k və belə liklə , çiy yemə k doktrinasına geniş ictimaiyyə tin skeptisizmini aradan qaldırmaq imkanı.

Ə lavə

Çiy yemə k haqqında kitablarımı oxuyanlar tez-tez hə m şə xsə n, hə m də yazılı şə kildə mə nə müraciə t edir və xüsusi çiy yemə k pə hrizinin tə fə rrüatlarını soruşurlar. İndi çiy yeyə nin sə hə r üçün xüsusi proqramı yoxdur,

günorta və ya axşam yeməkləri. İstədiyi vaxt, ürəyi istədiyi və iştahı istədiyi qədər yeyir. Amma bişmiş yeyənlər qidalanmanın xüsusi saatlarına və qanunlarına öyrəşdikləri üçün çiy yemək sisteminin də müəyyən qaydalarla tənzimlənməsini görmək istəyirlər, qoy belə olsun. Bunun xüsusi bir zərəri yoxdur.

Bu, əlbəttə ki, bir nəfərin müfəssəl reseptlər hazırlamaq və çoxlu sayda yeni yeməklər daxil etmək üçün müxtəlif menyular planlaşdırmaq qabiliyyətindən kənardır. Bu gün gördüyümüz saysız-hesabsız müxtəlif növ bişmiş yeməklər və pozulmuş qida məhsulları min illər ərzində və minlərlə insanın səyi ilə tədricən inkişaf etdirilmişdir. İnsanlar nəhayət ki, qidalanmanın ən məqbul üsulunun çiy yemək olduğuna əmin olduqda, bir çox növ dadlı yeməklər, sanki bir gecədə öz görünüşünü verəcəkdir.

Bir şərtlə ki, adətən yemək bişirməyə sərf etdiyi vaxtın bir neçə həftəsini ayırsın, hər bir evdar qadın öz zövqünə uyğun olaraq əlimizdə olan çoxsaylı xam qidaların qarışığı ilə çoxlu sayda gözəl yeni yeməklər hazırlaya biləcək; və bununla o, eyni zamanda ümumi menyunu zənginləşdirəcək. Öz ailəmizi nümunə götürək.

Bir sıra sınaqlardan sonra belə qənaətə gəldim ki, qida aludəçiləri tərəfindən xam istehlakı qeyri-mümkün hesab edilən taxıl, paxlalı bitkilər, kartof, badımcan və ilik kimi qidaları müxtəlif miqdarda qarışdırıb xoşagəlməz dadlı salatlar hazırlamaq olar. hətta ən inandırıcı ət aludəçisi.

Bol suda buğda, mərci, noxud, lobya və s.
Bir-iki gündə cücərməyə başlayanda onları təzə su ilə yaxalayırıq. Sonra bu suyu boşaltırıq, qazanın qapağını bağlayıb sərin yerə qoyuruq. Bu vəziyyətdə onlar üç və ya dörd gün yeyilə bilər. Onlar həmçinin kişmiş, qoz, xurma və bir çox başqa yeməklərlə qəbul edilə bilər və ya müxtəlif salatlarla qarışdırıla bilər.

Salat hazırlamaq istəyəndə buğdanı, mərciməyi və s. qiymə maşınından keçirib, kartofu, kökü xırda doğrayırıq.

sürtgə c; sonra xiyar, pomidor və soğanı bıçaqla nazik dilimlə rə kə sirik, yaşıl bibə r və bir neçə növ yaşıl tə rə və zlə ri xırdalayırıq.

İndi hamısını qarışdırırıq və çiy zeytun yağı, tə zə limon suyu və bir az tə zə bulaq suyu ə lavə edirik. Bir də qoz, kişmiş, xurma və s. ə lavə etmə k olar. Tə rkiblə rin nisbi miqdarı fə rdi daddan asılıdır. Yayda belə salatları buzlu halda yemə k xoşdur.

Bu salatın hazırlanma üsulunu ə sas götürsə k, ispanaq, kahı, badımcan, çuğundur və ümumiyyə tlə , hə r növ göyə rti və müxtə lif tə rə və zlə rdə n istifadə etmə klə müxtə lif dad və görünüşdə çoxlu çeşiddə salatlar hazırlamaq mümkündür. , tə rə və z bağlarımız nə tə min edirsə , salatın ə sas komponentlə ri taxıl, paxlalılar və kartofdur.

Bu salat bütün bə şə riyyə tin ə sas qidasına çevrilmə lidir. Zə ngin və kasıbın ə n tam qidası olan bu qidanın sağlamlıq verə n, qüvvə tlə ndirici, doyurucu, qidalı və ucuz olması kimi üstünlüklə ri var. Uzun və sağlam hə yat üçün lazım olan bütün amillə ri özündə ehtiva edə n yemə kdir. Bütün xə stə liklə rə qarşı bir reseptdir. Bu yemə kdə n bir boşqab, bir az ə lavə meyvə ilə birlikdə insanın gündə lik tə lə batını ödə mə yə və eyni zamanda onu hə r cür xə stə likdə n ə n yaxşı şə kildə qorumağa kifayə t edir.

Bə zi növlə rin nisbi qiymə tliliyini nə zə rə alaraq Qışda az olan meyvə lə rdə n bə zilə ri çiy yemə yin o zaman daha baha olacağını düşünür. Onlar tə sə vvür edirlə r ki, çiy yeyə n bütün il boyu tə zə meyvə də n başqa heç nə ilə qidalanmamalıdır. Bu, tə bii ki, doğru deyil. Böyük bir yemə yi bol miqdarda meyvə ilə bitirə n insanlar var. Ə gə r belə insanlar hə min meyvə ni adə tə n istehlak etdiklə ri çörə yin yalnız bir hissə si ilə yesə lə r (ancaq tə bii ki, buğdanın xam şə klində) özlə rini tam qane edə cə klə r. Belə liklə , onlar bişmiş yemə klə r, çaylar, xə mirlə r və hə r cür degenerasiya olunmuş yemə klə rin hazırlanmasında hə m xə rcdə n, hə m də çə tinlikdə n xilas olacaqlar.

Buğda, qoz, kök tərəvəz kimi müəyyən ərzaq məhsulları var ki, ilin bütün fəsillərində qiymətlərində cüzi dalğalanmalarla rast gəlinir. Bundan əlavə, təzə meyvələr mövsümündə olarkən istifadə edilə bilər; belə ki, tut bol olanda biz özümüzü əsasən tut, üzüm və digər meyvələrlə qidalandıra bilərik.

Qışda bir çox növ təbii qurudulmuş meyvələri soyuq suda isladıb, çiy kompota çevirib böyük zövqlə dadmaq olar. Bu kompota qoz-fındıq, püstə, cücərmiş buğda, hil və ya vanil tozu və s. əlavə etmək olar. Çiy kompot qışda ən qənaətcil və eyni zamanda ən dadlı yeməkdir.

Qoz, badam, püstə və fındıqları təbii halında başqa quru meyvələrlə qarışdıraraq yeməklə yanaşı, onları üyüdüb müxtəlif formalarda da istifadə edə bilərik və ya çiy tərəvəz qaynağı və ya müxtəlif kompotlarla qarışdıra bilərik. Çiy yeyənlərin ən ləzzətli qənnadı “Halva” və ya qoz, badam və ya püstənin şirin ətidir. Bunlar əzilir, dadına görə hil, vanil və ya zəfəranla ədviyyat edilir və kiçik kvadratlara kəsilir. Bu halva müxtəlif yaşıl tərəvəzlərlə ən böyük ləzzətlə yeyilir. Onu kahı yarpağına qoyub bir növ sendviç kimi yeyə bilərsiniz. Təzə limon suyu ilə qarışdırılmış su uşaqlara verilə biləcək ən yaxşı içkidir.

Sonda bir daha oxucuya çox şeyi xatırlatmaq lazımdır həmişə yadda saxlamaq lazım olan mühüm haldır. Çiy yeyən qida aludəçilərinin ilkin dövründə müxtəlif formalarda xoşagəlməz hisslər yarana bilər ki, bu da çiy qidaların onlar üçün zərərli olması və onları zəiflətməsi və ya xəstələnməsi təəssüratı yarada bilər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, dietetikada mövcud olan bütün səhv və fəlakətli konsepsiyalar belə aşkar və ziddiyyətli təəssüratlardan qaynaqlanır. Ona görə də zahiri əlamətlər heç vaxt işi yarımçıq qoymağa bəhanə olmamalıdır. Bir neçə həftə və ya aylar çəkə biləcək yekun nəticələri gözləmək lazımdır. Lakin bişmiş qidalar bəzən xam qidalarla qarışdırılarsa, bu nəticələr çox gecikmiş və təsirli olmaya və ya heç görünməməyə səbəb ola bilər.

Onların narahatlığı müalicə vi reaksiyalardan başqa bir şey deyil və onlara göstə rilə n müqavimə tlə bütün mə lum və bilinmə yə n xə stə liklə rdə n qurtula bilə cə klə r.

Bu narahatlıqların ə n qalıcısı, ə lbə ttə ki, özlemdir bişmiş yemə k. Bununla belə , hə mişə nə zə rə almaq lazımdır ki, belə şə raitdə hiss edilə n "aclıq" impulsları normal və ya sağlam hüceyrə lə r tə rə fində n deyil, degenerasiyaya uğramış, yararsız və hə rə kə tsiz hüceyrə lə r və bə də ndə yığılmış zə hə rlə r tə rə fində n stimullaşdırılır; başqa sözlə , orqanizmi israf edə n xə stə liklə . Ona görə də mə hz hə min "aclıq" hissinə tab gə tirmə k və ona müqavimə t göstə rmə klə biz o zə hə rlə ri yox edə , də yə rsiz hüceyrə lə rin varlığından qurtula, aktiv hüceyrə lə rin lazımi tamamlayıcısını formalaşdıra və bütün nemə tlə rə birdə fə lik çata bilə rik. can sağlığı. O "aclığa" hə r saat dözmə k bizim xə stə liklə rlə mübarizə mizin qə lə

Tehran, 1963

***

İKİNCİ HİSSƏ

İnsan orqanizminin qurulması

Bu kitabda müzakirə etdiyim mövzular xüsusi problemlə r deyil. Bunlar bütövlükdə bə şə riyyə tə toxunan suallardır. Onlar bə də ni olan və yaşayanların hamısına tə sir edir; ağızları olan və yeyə nlə rin hamısına aiddir. Odur ki, oxucularımın ə ksə riyyə tinin də rk edə bilmə yə cə yi elmi tə fə rrüatlar və hə zm olunmayan terminologiya ilə yazılarımı tıxanmadan, qə naə tlə rimi ümumi mə lumatlara və arqumentlə rə ə saslanaraq hə mişə mümkün qə də r sadə dildə yazmağa çalışıram. Mə n öz arqumentlə rimdə laboratoriyada qeyri-kamil vasitə lə rlə ə ldə edilmiş çoxlu aşkar və ziddiyyə tli mə lumatlara və ya daha da pisi, bu cür mə lumatlara ə saslanan hə r hansı sə hv fə rziyyə lə rə etibar etmirə m. Tə qdim etdiyim sübutlar tə biə tin tə kzibedilmə z qanunları və ə saslarla ə ldə edilə n ümumi nə ticə lə rdi

Dünyanın hər yerində olan hər bir insanın asanlıqla sınaqdan keçirə və özü üçün yoxlaya biləcəyi təcrübədir.

Reallıqda çiy yemək anlayışı o qədər sadədir ki, onu iki sadə cümlə ilə ifadə etmək olar: insanın bədənini yaradan ona uyğun xammal da yaratmışdır; bir şərtlə ki, biz həmin xammalı bədənə tam şəkildə, onlara müdaxilə etmədən çatdırsaq, insan orqanizmi heç bir xəstəliyə tab gətirmədən ömrünü tamamlayacaq.

Bu iki cümlənin əsl mənasını başa düşəcək, lazımi düşüncə və təfəkkürə malik olan hər bir insan müasir insanın qidalanma sisteminin necə acınacaqlı vəziyyətdə olduğunu asanlıqla anlaya bilər. O, eyni zamanda asanlıqla görə bilir ki, insan xəstəlikləri ilə mübarizə sahəsində keçmiş əsrlər boyu insanlar həm səhv, həm də təhlükəli vasitələrə əl atıblar və üstəlik, bütün bu vasitələrin həqiqətən xəstəliklərin əsas səbəbləri ilə çox az əlaqəsi var. .

İllərlə diqqətlə öyrənmə və əsas şəxsi təcrübədən sonra bu gün İ Şübhəsiz ki, təbii qidalanma sistemi bəşəriyyəti bütün növ xəstəliklərdən azad etməklə yanaşı, həm də hər bir insana dinclik, xoşbəxtlik və rahatlıqla dolu heyrətamiz uzun ömür təmin edir.

İndiki insanın həyatı, saysız-hesabsız günahlar, aludəçiliklər və pisliklərlə dolu dəhşətli bir kabusdur. Həqiqətən də, insanın bütün pisliklərini tam təsvir etmək, onun yanlış qidalanma vərdişlərini təfərrüatlı şəkildə sadalamaq, ədəbindəki çirkin pozğunluğu incəliklə göstərmək və nəhayət, bir cild doldurmaq lazımdır. bu pisliklərlə mübarizənin müxtəlif səhv vasitələrindən biridir. Ancaq qarşımızda duran əsas problem odur ki, hər bir insan xəstəliklərin necə doğulduğunu və bu xəstəliklərin birdəfəlik aradan qaldırılmasının radikal üsulunun nə olduğunu aydın şəkildə bilsin.

İlk növbədə orqanizmimizin necə olduğunu bilmək lazımdır qurulur və qidalanma nədir.

Bildiyimiz kimi, planetimizdə həyat ilk dəfə təkhüceyrəli orqanizmlər şəklində meydana çıxdı. Sonralar həmin ayrı-ayrı birhüceyrəli cisimlər birləşərək müxtəlif qruplaşmalar meydana gətirərək çoxhüceyrəli orqanizmləri meydana gətirdilər. Bir neçə hüceyrənin ilkin əməkdaşlığı zaman keçdikcə milyardlarla hüceyrədən ibarət bir canlını dünyaya gətirəcək dərəcədə inkişaf edir.

Hər bir fərdi hüceyrə özlüyündə mürəkkəb bir orqanizmdir, lakin belədir orqanizmlərin müxtəlif inkişaf mərhələləri var. Ən ibtidai birhüceyrəli orqanizmlər heç bir məqsəd olmadan suda hərəkət edən ən elementar quruluşa malik amöblər idi. Onların yeganə funksiyaları yemək axtarmaq, yemək, həzm etmək və sadə iki yerə bölünmə prosesi ilə çoxalmaq idi.

Onların ilkin həzm orqanları var idi və zaman keçdikcə tədricən inkişaf edirdi. İnkişafın sonrakı mərhələsində həmin hüceyrələr birləşərək çoxhüceyrəli orqanizmlər əmələ gətirdilər. Başqa sözlə desək, məqsədsiz həyatlarından ayrılmış fərdiyyətçilikdən əl çəkərək, hər bir hüceyrənin kollektiv fəaliyyətin məcmu modelində yerinə yetirmək üçün xüsusi funksiyaya malik olduğu əməkdaşlıq həyatına keçirlər.

Ondan əvvəlki ilkin insanın fərdi həyatını müqayisə edin hətta ayrı-ayrı insan qruplarının birlikdə işlədiyi bugünkü böyük xalqların kooperativ həyatı ilə düzgün danışa bilərdi. Amma indiki inkişaf etmiş cəmiyyətimizdə də ibtidai dövrlərdəki tənbəl əcdadlarımızı xatırladan yararsız, axmaq, parazit və cinayətkar personajlara rast gəlmək olar. Bununla belə, belə canlılar qeyri-adi istedad və dahi insanlarla yan-yana yaşayırlar.

Eyni şey insan orqanizmi üçün də keçərlidir, burada yararsız, parazit hüceyrələr ən inkişaf etmiş inkişaf mərhələsində son dərəcə faydalı hüceyrələrlə yanaşı ləng varlığını davam etdirirlər. İnsan bədəninin müxtəlif təşkilatları və quruluşları vardır ki, bunlara vəzilər, orqanlar, sistemlər və s. Həmin orqanlar və sistemlər öz funksiyalarını müəyyən ixtisaslaşmış hüceyrə qruplarının eyni vaxtda səyləri ilə həyata keçirirlər. Maraqlıdır ki, bu ixtisaslaşmış hüceyrələr xüsusi alətlərin köməyi ilə öz xüsusi funksiyalarını yerinə yetirmirlər və

kə narda tikilmiş avadanlıq; ə ksinə , onların hə r biri bütün quruluşu ilə çox mürə kkə b bir fabrikə çevrilir.

Belə ki, böyrə klə ri ə mə lə gə tirə n hüceyrə lə r xüsusi drenaj və süzgə c avadanlığı ilə tə chiz edilirlə r ki, onun vasitə silə qandan ayrılaraq orqanizmə zə rə rli olan çirklə ri və zə hə rlə ri sidiklə birlikdə xaric edirlə r; bezlə rin hüceyrə lə ri hüceyrə lə rarası mayedə n lazımi xammalı alır (onun xammalı bişmiş yemə kdə iz yoxdur) və onları hormonlara çevirə rə k bə də nə çatdırır; ə zə lə lə rin hüceyrə lə ri bə də n hə rə kə tlə ri etmə yə və ağır mexaniki işlə ri yerinə yetirmə yə imkan verə n xüsusi kontraktil gücə malikdir; nə hayə t, sinir hüceyrə lə ri beynin ə mrlə rinin bütün bə də nə ötürüldüyü bir çox liflə tə chiz edilir. Demə li, insan bə də nini meydana gə tirə n hüceyrə lə rin hə r biri dırnaq, saç, sümük, ə zə lə və və zi hüceyrə lə rində n tutmuş beyin hüceyrə lə rinə qə də r öz funksiyaları ilə qonşularının funksiyalarından fə rqlə nə n müə yyə n bir quruluşa malik mürə kkə b fabrikdir.

Şübhə siz ki, tamamlanması çox maraqlı olardı hüceyrə lə rin quruluşu və onlarda baş verə n bütün fə aliyyə t və proseslə rin tə biə ti haqqında biliklə r. Ancaq bir möcüzə ilə insan hüceyrə lə rin bütün gizli sirlə rinə və onların çoxşaxə li funksiyalarına nüfuz edə bilsə belə , onları tə svir etmə k üçün sadə cə minlə rlə deyil, milyonlarla cild doldurmaq lazım olacaq, halbuki hə r birimizə onlarla hə yat lazımdır. yazılanların hamısının sadə cə üz üstü görünüşünü ə ldə edin.

Bə zi öyünə n lovğaların iddialı iddialarının ə ksinə , adam bütün bu mə sə lə lə r haqqında hə qiqə tə n də çox az mə lumata malikdir. Tə drisində ki hə r bir irə lilə yişlə o, ə ldə edə bildiyi biliklə rin hə lə də ondan gizli qalan şeylə rin sonsuz kiçik bir hissə si olduğuna getdikcə daha çox ə min olmalı idi. Bununla belə , bir neçə texniki uğurdan sə rxoş olan müasir insan özünü elmi kamilliyin zirvə sində tə sə vvür edir və o möcüzə lə r möcüzə si olan insan orqanizminə heç bir maneə və maneə olmadan öz istə yi ilə müdaxilə edir. Ə slində o, o qə də r sadə lövhcə sinə tə kə bbürlüdür ki, ə n də hşə tlisi ilə

hiylə lə r və daha də hşə tli zə hə rlə rlə o orqanizmdə meydana çıxan pozğunluqları aradan qaldırmaq üçün son də rə cə çılğın TƏ CRÜBƏ LƏ R aparır. Hə qiqə tə n də , bu günə qə də r EKCRİMETLƏ R, TƏ CRÜBƏ LƏ R VƏ HƏ LƏ DAHA DAHA TƏ CRÜBƏ LƏ R tə rə fində n heç bir şey edilmə mişdir. Üstə lik, o, hə min tə crübə lə ri tə kcə yoxsul müdafiə siz heyvanlar üzə rində deyil, hə m də öz bə də nində , sevimli övladları üzə rində , bütün bə şə riyyə t üzə rində edir. MƏ QSƏ DİNƏ ULAŞMAĞIN BAŞQA VASITLARI GÖRMÜR.

Ancaq biz hə mişə tə kzibolunmaz bir hə qiqə ti diqqə tdə saxlamalıyıq: adi saatın işlə mə si haqqında lazımi mə lumatı olmayan bir adam, ə linin adi bir sə hv hə rə kə ti ilə bütün mexanizmi pozmaqdan qorxduğu üçün heç vaxt onu tə mir etmə yi öhdə sinə götürmə mə lidir. Müasir alimlə rin insan orqanizmi üzə rində apardıqları tə crübə lə ri bir neçə gün fabrikdə işlə dikdə n sonra onun maşınlarını söküb yenidə n yığmağa çalışan işçinin mə nasız hə rə kə ti ilə müqayisə etmə k olar.

Kə skin bir xə stə lik halında şə fa verə n hə mişə tə biə tdir, lakin Müalicə də rmanların effektivliyinə aid edilir, halbuki bir çox hallarda xə stə lik birbaşa də rmanların qə bulu nə ticə sində ölümcül bir kurs alırsa, ölüm hə mişə xə stə liyin tə bii gedişi ilə ə laqə lə ndirilir. Qeyd etmə k lazımdır ki, xroniki xə stə liklə r zamanı də rmanlar, bir qayda olaraq, və ziyyə ti ağırlaşdırır və orqanizmi pozur.

Bə s orqanlar nizamsız işlə mə yə başlayanda kişi nə etmə lidir? Bir mühə ndisin öz fabrikinin bütün müxtə lif komponentlə rinin tə fə rrüatları ilə son vidasına qə də r tanış olduğu kimi, dünyada insan orqanizminin bütün tə fə rrüatları ilə tanış olan varmı? Ə lbə ttə yox. Yuxarıda dediyim kimi, hə r hansı mexanizmin tə miri yalnız o mütə xə ssisə hə valə oluna bilə r ki, onun verilmiş maşının bütün hissə lə rini ayırıb yenidə n bir yerə yığmaq bacarığı və bacarığı var. Lakin insan öz bə də ni baxımından bu mə qsə də çatmaqdan nə qə də r uzaqdır!

Bə s bu və ziyyə tdə insan nə etmə lidir? Qollarını büküb taleyin də yişkə n kaprizlə rinə boyun ə ymə lidir, yoxsa

yeni zə hə rlə rin davamlı ixtirası və onlarla aparılan çılğın tə crübə lə rlə başınıza fə lakə t gə tirirmi? Nə biri, nə də digə ri. Xoşbə xtlikdə n, insanın özünü bütün xə stə liklə rdə n xilas edə bilə cə yi də rhal və çox asan bir üsul var.

Mühə ndis riyazi üsulla fabrik quranda hesablamalarla o, hə min fabrik üçün lazım olan bütün xammalın keyfiyyə tini və kə miyyə tini, habelə onun maşınlarının istismarı və saxlanmasına diqqə t yetirilmə li olan qayğını müə yyə n edir. Daha sonra o, göstə rişlə rini diqqə tlə yerinə yetirmə k şə rti ilə verilmiş zavodun istismar müddə tinə zə manə t verir.

Qidalanma nə dir?

Necə ki, hə r bir mühə ndis müə yyə n etmə k üçün ə traflı hesablamalar edir onun layihə lə ndirdiyi fabrik üçün zə ruri xammal olduğu üçün ecazkar Tə biə t ə n də qiq hesablamalar vasitə silə bütün heyvanlar, o cümlə də n insanlar üçün lazım olan xammalı hazırlamışdır.

Adi bir fabrik tikmə k istə yə ndə , ilk növbə də , uyğun bir bina ucaldırıq, sonra orada bütün lazımi texnika və dinamo yerlə şdiririk və nə hayə t, fabrikin istehsala başlaması üçün onu lazımi yanacaqla tə min edirik. və xammal. İndi insan orqanizmi son də rə cə mürə kkə b quruluşa malik olduğu üçün onun xammalı da müvafiq olaraq, çoxsaylı maddə lə rdə n ibarə t mürə kkə b tə biə tə malikdir.

Tə biə t bu istiqamə tdə çox böyük işlə r görüb. İlk növbə də , hüceyrə lə rin sadə quruluşu üçün hüceyrə lə rin növünə görə də yişə n sadə tikinti materialları hazırlamışdır. Belə liklə , saç hüceyrə lə ri müə yyə n bir tikinti materialı tə lə b edir, dırnaqlar başqa bir növ. Eyni şey ə zə lə lə rin, bezlə rin, sinirlə rin və s. Ancaq bu qə də r sadə quruluşa malik olan hüceyrə lə r hə lə lik heç bir faydası yoxdur; onların hə r biri indi öz xüsusi funksiyasına uyğun olan müvafiq avadanlıqla tə min edilmə lidir ki, bunun üçün ə lavə tikinti materiallarına ehtiyac var. Nə hayə t,

hə min hüceyrə lə ri enerji ilə tə min etmə k və bezlə rin mə hsuldar fə aliyyə ti üçün lazım olan xammalla tə min etmə k lazımdır.

Tə biə t özünün sarsılmaz iradə si ilə bütün bunları bir yerə toplayıb sayı on minlə rə çatan materiallar. Bu materialların hə r birinin öz də qiq miqdarı var. Belə liklə , bir növ maddə də n min qrama, başqa bir növdə n yalnız bir qrama, üçdə birində n isə qramın mində biri qə də r ehtiyacımız ola bilə r. Bütün fabriklə rdə ə mə liyyat qaydası belə dir. Bu materialların ə vvə lcə də n müə yyə n edilmiş miqdarda hə mişə hüceyrə lə rin ixtiyarında olması vacibdir. Xüsusilə , onların heç birinin mə cmu yığımda olmamasına xüsusi diqqə t yetirilmə lidir.

İstə r arif, istə r sadə , istə r zə ngin istə r kasıb olsun, hə r bir insan öz bə də ninin yeganə sahibidir və daxili qalaktikaların o möcüzə li alə minə cavabdeh olan yeganə rə hbə rdir.

Maraqlıdır ki, bu Yerdə ki bütün canlılar, də n bir qarışqa və ya sə rçə də n filə , o mə cmu kolleksiyanı tanıyın və ondan qida ehtiyacları üçün tam istifadə edin.

Nə qə də r paradoksal olsa da, sivilizasiyanın yarandığı gündə n bə ri tə k insan, bütün dünyada tə k istisna olmaqla, öz hisslə rini tə rk etdi və öz rifahı üçün zə ruri olan materialların bütövlüyünü tamamilə itirdi. Buna görə də o, laboratoriyalarında, elmi-tə dqiqat emalatxanalarında gecə - gündüz işlə yir, hə r cür sınaq və tə crübə aparır, bir-bir oxşar materialları kə şf edir, öz fabriklə rində sürə tlə istehsal edir, onlara qə ribə adlar uydurur, qutulara, şüşə lə rə doldurur. , və onları bütün dünyaya yayır ki, insanlar onları udsun və ac qalmasınlar. Və bütün bunlara elm deyirlə r.

Elm adamları nə etdiklə rinin fə rqinə varmadan içə ri girdilə r tə biə tə qarşı meydan. Asılılıqdan kor olan bu adamlar görə bilmirlə r ki, milyonlarla və milyonlarla il ə rzində və ə n də qiq hesablamalarla anamız Yer kürə sini öz Providencesində bir yerə toplayıb, bitkilə rə cə mlə şib və bütün yerlə ri doldurub.

yenicə bir-bir tanımağa başladıqları çox qidalı komponentlə rlə dünya.

Dünyadakı bütün canlı orqanizmlə r nə slində ndir eyni ə cdadlar, lakin zaman keçdikcə fə rqli tə kamül istiqamə tlə ri götürmüşlə r. İnsan və digə r heyvanlar arasında anatomik və fizioloji fə rq prinsipcə çox kiçikdir.

İnsan kimi o heyvanların da ürə yi, ağciyə rlə ri, qaraciyə ri, böyrə klə ri, qanı, sümüklə ri, beyinlə ri və s. Onların orqanları insan orqanlarının tə lə b etdiyi kimi eyni qida tə rkib hissə lə rini tə lə b edir. Tə dqiqatçı bioloqun etdiyi ə n böyük sə hv, bu cür ümumi faktlara və mə lumatlara arxalanmaq ə və zinə , beynini tıxanmış, ağlını qarışdırdığı tamamilə ikinci də rə cə li, xırda və ziddiyyə tli problemlə rin tə dqiqinə hə ddə n artıq çox vaxt və sə y sə rf etmə si olmuşdur. kimi onun ixtiyarındadır və öz biliklə rini mahiyyə tcə fundamental eksperimentlə r nə ticə sində ə ldə edilə n nə ticə lə rə ə saslanır.

Nə zə rə almaq lazımdır ki, bir heyvan meşə də ki ağacdan “cül” yarpaq qopardıqda, orqanizminin bütün ehtiyaclarını hə min “sadə ” yarpağın istehlakı ilə ödə yir. Tə biə t hə min heyvanın bə də nində yeni hüceyrə lə r yaratmaq üçün lazım olan bütün maddə lə ri o tə k yarpaqda cə mlə mişdir; o hüceyrə lə ri fə rqlə ndirmə k, onları qidalandırmaq və enerji vermə k və nə hayə t bezlə r üçün zə ruri xammal tə min etmə k.

Bir sözlə , o yarpaq tam balanslaşdırılmış xammaldan ibarə tdir heyvan orqanizmi; O yarpaq heyvan üçün uyğun qidadır.

Çiy Tə rə və zlə rin Bütün Çeşidlə ri Ə sasə n Tə rə və zlə rdə n ibarə tdir Eyni Tə rkibi

Ə gə r o yarpaqdan başqa yemə yə bir şey tapa bilmə yə n yuxarıdakı heyvan aylarla və ya illə rlə o bir növ yemlə dolanmağa mə cbur olarsa, onun orqanizmi buna görə vitamin və digə r qida maddə lə rinin ə skikliyini hiss etmə z. Olsa fə rq etmə z

ağacın yarpağı ə və zinə başqa bitkilə r də var.
Ə hə miyyə tli olan onun istehlak etdiyi qidanın TƏ BİVƏ VƏ BÜTÜN OLMASIdır.

Atın və ya eşşə yin qabağına bir ölçü yem qoyduqda, zülalların və ya vitaminlə rin miqdarının heyvan üçün yetə rli ola bilə cə yini düşünə rə k heç vaxt narahat olmurlar, halbuki biz yaxşı bilirik ki, heyvanlar da insan kimi hə r növ vitaminlə r, minerallar və digə r qidalandırıcı komponentlə r.

Hə r kə s açıq şə kildə görür ki, minlə rlə müxtə lif növ heyvanın ixtiyarında olan qida seçimlə ri o qə də r mə hduddur ki, onların yemə k istə diklə rini seçmə k və seçmə k imkanları heç vaxt yoxdur. Onlar yaxın qonşuluqlarında mövcud olan bir neçə növ adi ə rzaq mə hsulları ilə yaşamağa borcludurlar.
Buna baxmayaraq, biz onların arasında avitaminoz və ya başqa qida çatışmazlığı ilə bağlı bir nə fə r də tapa bilmirik.

Ə gə r o heyvanların istehlak etdiyi qidaları içə risinə götürsə niz bioloqların laboratoriyaları, onların hə r birində müxtə lif keyfiyyə t və miqdarda bir neçə maddə tapacaqlar. Onlar sizə deyə cə klə r ki, müə yyə n bir bitkidə o qə də r zülal, o qə də r yağ və bir və ya digə r vitamin var. Belə liklə , onlar hə r bir bitkidə tapa bildiklə ri 10-15 tə rkib hissə sini sadalayacaq və onların miqdarını bir-bir diqqə tlə müə yyə nlə şdirə cə klə r. Ə n zə ngin meyvə lə rdə belə onların kə şf etmə yə müvə ffə q olduqları tə rkib hissə lə rinin sayı ciddi şə kildə mə hdudlaşdırılıb. Ə slində , bu, hə min qida mə hsullarının hə r birinin yalnız onların tapdıqları onlarla və ya daha çox tə rkib hissə də n ibarə t olduğunu sübut etmir; daha doğrusu, bu, onların texniki bacarığının və resurslarının tə biə tin laboratoriyasında birlə şə rə k verilmiş tə rə və z gövdə sini doğuran bütün komponentlə ri tam tə hlil etmə k və keyfiyyə t və kə miyyə tcə müə yyə n etmə k üçün kifayə t qə də r yetə r
Bu o demə kdir ki, onlar müə yyə n qida mə hsullarında yalnız bu bir neçə növ tə rkib hissə sini aşkar edə bilmişlə r; qalanları onlardan gizli qaldı.

Bunun ə sas sə bə bi aşkar edilə n maddə lə rdir
bioloqlar tə rə fində n hə min tə rə və zlə rin ə sas tə rkib hissə si deyil, onlar müxtə lif tə rə və zlə rdə müxtə lif formalarda görünə n birlə şmə lə rdir. Heyvan orqanizminə daxil olarkə n hə min birlə şmə lə r parçalanaraq yenidə n sintez olunur və bu proses zamanı orqanizmin tə lə batına uyğun yeni birlə şmə lə r ə mə lə gə lir.

HEYVANLARIN İSTƏ KLƏ ETDİĞİ BÜTÜN TƏ RƏ BƏ ZLƏ R EYNİ Ə SAS TƏ RKİBƏ LƏ RDƏ N İBARƏ TDİR

Ə sasə n, bütün tə rə və zlə r üç ə sas maddə sinfində n ibarə tdir. Onlardan biri də hamımıza tanış olan sudur. Susuz yaşaya bilmə yə cə yimizi bilirik və yaxşı xatırlaya bilə rik ki, bizə mə lum olan ə n tə miz və tə hlükə siz su mə nbə yi meyvə və tə rə və zlə rdə olan sudur. Sonra kobud yem gə lir. Tə rə və z bə də nlə rinin çə rçivə sini tə şkil edə n, onlara forma və möhkə mlik verə n bu maddə dir. Kobud yem heyvan orqanlarında parçalanmır və mə nimsə nilmir; bə də ndə n nə cis şə klində xaric edilir. Bununla belə , bu, heyvanların pə hrizinin ə sas tə rkib hissə sidir. Ə gə r kobud yem olmasa və heyvanın yediyi qida tamamilə parçalanıb mə nimsə nilsə ydi, bağırsaqların xaric edə cə k heç bir şeyi olmaz, zaman keçdikcə büzüşüb quruyardı. Bununla belə , qə ribə də olsa, bir çox insanlar o qə də r uzaqgörə ndirlə r ki, kobud yemi "hə zm olunmayan" hesab edə rə k, onu qə sdə n öz qidalarından çıxarırlar, nə ticə də demə k olar ki, bütün bə şə riyyə t qə bizlikdə n ə ziyyə t çə kir. Başqa sözlə , qə bizliyin ə sas sə bə bi qida rasionunda kobud yemin olmamasıdır. Amma müzakirə olunan mövzuya qayıtsaq, meyvə və tə rə və zlə rdə olan üç maddə sinfində n sonuncusu orqanizm tə rə fində n tam hə zm olunan və mə nimsə nilə n qidanın özüdür.

Müxtə lif tə rə və zlə r arasındakı ə sas fə rqlə r bu üç sinif maddə lə rin nisbi kə miyyə tlə rində ki də yişikliklə rdə n irə li gə lir. Belə liklə , adi ot və meyvə arasındakı ə sas fə rq ondan ibarə tdir ki, ə vvə lki qaba yemdə üstünlük tə şkil edir, meyvə isə kifayə t qə də r konsentrasiya edilmiş qida və kifayə t qə də r su ilə yalnız orta miqdarda kobud yemdə n ibarə tdir. Xüsusi quruluşa görə

hə zm orqanlarına və gövşə yə bilmə qabiliyyə tinə malik olan dördayaqlılar otu ə zmə k və üyütmə k, orada seyrə k sə pə lə nmiş qidaları çıxarmaq və qalanlarını bə də nlə rində n xaric etmə k qabiliyyə tinə malikdirlə r. Bə zi heyvanlar quru otdan və ya samandan qida ə ldə etmə yi belə bacarır; də və sə hralarda qığılcımlarda, eşşə k isə ə n kobud otların üstündə hə yat sürə bilir.

Buradan mühüm nə ticə çıxara bilə rik ki, bütün tə rə və zlə rdə heyvan orqanizmlə rinin saxlanması üçün lazım olan qida maddə lə ri vardır, yalnız bə zi tə rə və zlə rdə onlar sə pə lə nmiş formada görünür, bə zilə rində isə yüksə k konsentrasiyaya malikdir. Tə bii qidalar arasında ə n qidalıları qoz, badam, taxıl, paxlalı bitkilə r, kartof, yerkökü, banan, üzüm və bütün digə r meyvə lə rdir, ondan sonra digə r köklə r, göyə rti və göyə rti gə lir; başqa sözlə desə k, insanın başqa heyvanların ağzından qoparıb özünə mə nimsə diyi yemə klə rin özüdür. Amma nə vaxt çiy yemə k mə sə lə si gündə mə gə lə ndə hə min adam utanmadan: "Bişmiş yemə ksiz necə qidalana bilə rə m?" deyir. Dünyada daha biabırçı bir söz tapa bilmə zsə n, amma tə ə ssüf ki, meyit yemə yə aludə çilik bə şə riyyə ti o qə də r kor edib ki, ə slində bu, insanların ə ksə riyyə tinin adi cavabıdır. Lazımi tə crübə yə malik olmayanlar bu maddə lə rin nə qə də r zə ngin və qidalı olduğunu və gündə lik ehtiyaclarımızı ödə mə k üçün nə qə də r az tə lə b olunduğunu başa düşə bilmə zlə r. Öz və ziyyə timdə hə qiqə tə çatmaq üçün mə nə illə r lazım oldu. Ancaq bu barə də daha sonra danışacağam.

Ağacın meyvə sində cə mlə nmiş halda olan qida maddə lə ri onun yarpaqlarında, qabığında və budaqlarında da az sə pə lə nmiş halda tapılır. Zürafə kimi nə hə ng heyvan ağac yarpaqları ilə qidalanır. Bir ağacın kiçik qönçə si başqa bir ağaca peyvə nd edildikdə , budaqlar çıxarır və nə ticə də müvafiq meyvə ni verir.
Bu, qönçə nin müə yyə n bir meyvə nin ə mə lə gə lmə si üçün vacib olan bütün elementar komponentlə ri ehtiva etdiyini açıq şə kildə göstə rir.

İndi bu elementar komponentlə r hansılardır? Onlar kimyə vi cə hə tdə n bölünmə yə n ə n kiçik hissə cik kimi qə bul edilə bilə n atomlardır

kimyə vi də yişiklikdə iştirak edə bilə n element və normal olaraq ayrı bir varlığa sə bə b ola bilə n element və ya birlə şmə nin ə n kiçik hissə ciklə ri olan molekullar. Bütün yemə li bitkilə r, demə k olar ki, eyni elementlə rdə n ibarə tdir, onların müxtə lif nisbə tlə ri və düzülüşü ilə müxtə lif birlə şmə lə r ə mə lə gə lir, forma, rə ng və dad baxımından bir-birində n fə rqlə nir. Bundan ə lavə , mixə k və qoyun tamamilə eynidir. Qoyun mə də sinə daxil olan mixə k molekulyar quruluşunu də yişir və qoyuna çevrilir.
Meyvə ilə insan arasında da oxşar uyğunluq var.

Bütün bitki və heyvan hə yatı ə bə di bir mübadilə də n başqa bir şey deyil və atomların dövranı. Böyük möcüzə və tə biə t burada özünü tə sdiqlə yir. Bir sancağın başından böyük olmayan bir də qiqə taxıl yerə atırıq. Bir neçə müddə t sonra yavaş-yavaş cücə rir, sonra budaqlar və yarpaqlar çıxır və vaxtında meyvə verir. Daha sonra bir müddə t bu dünyanı dolaşan və sonra atomlarını Yerə qaytaran bir inə yə , ata və ya insana çevrilir. Orada günə ş işığının canlandırıcı tə siri altında hə min atomlar yenidə n canlanır, onlara yeni hə yat üfürülür və onlar bir daha eyni bitki və heyvanlara çevrilir, sonsuz yaradılış dövrlə rini tə krar-tə krar davam etdirirlə r.

Lakin onun canlı orqanizmi dünyaya gə tirə bilmə si üçün bitki orqanizmi tam və CANLI olmalıdır. Üstə lik, qidanın canlı olması heç bir halda kifayə t deyil; Mükə mmə l tə rə və z qidası AKTİV və HƏ MİT OLMALIDIR.

Uzun tə crübə bizə göstə rdi ki, qə fə s quşları qane etmir yalnız quru toxum. Quru toxumları ilə tə zə yemə k də tə lə b edirlə r. Bu toxumların xüsusi çeşidi və ya tə zə qida çox vacib deyil. Mükə mmə l qidalanma müə yyə n növ toxum və ya taxıl seçmə k və onu istə nilə n növ tə zə tə rə və z meyvə si ilə ə lavə etmə klə ə ldə edilə bilə r.

Bu fakt bizi mühüm nə ticə yə gə tirir ki, ə n mükə mmə l qida bir az quruduqdan sonra mükə mmə l olmaqdan çıxır. Sonra

sobadan, mətbəxdən və gurultulu maşınların çənəsindən çıxan maddələri necə qida hesab edə bilərik?

Buna baxmayaraq, heyvan orqanizmləri qışın bir neçə ayında təzə qidadan məhrum olduqda ciddi zərər görmürlər.
Çünki onlar bütün təbiətin yenidən canlandığı yaz-yay aylarında çatışmazlığı tamamlayırlar. Təbiət onları bu həyat tərzinə öyrətdi. Qurudulmuş toxumlar, dənli bitkilər və paxlalılar, həqiqətən, canlı qida məhsullarıdır, lakin onlar hərəkətsiz və hərəkətsiz vəziyyətdədirlər. Xoşbəxtlikdən, onlar suda isladılmış və bir-iki gün sərin havada saxlanılmaqla asanlıqla oyandırılır, aktivləşdirilir və mükəmməl qidaya çevrilir. Beləliklə, insan yalnız cücərmiş (aktivləşdirilmiş) taxılların istehlakı ilə ilin bütün fəsillərində və Yer kürəsinin hər bir küncündə mükəmməl qidalanma imkanı əldə edir. Daha sonra o, qalan minlərlə təzə və iştahaaçan qidadan pəhrizinə müxtəliflik gətirmək və həyatı daha da xoş etmək üçün istifadə edə bilər.

Həyat enerji və maddənin təşkilidir. Bir maşın qurmaq istədikdə, plana uyğun olaraq bütün lazımi hissələri bir araya gətiririk və son detal tamamlanan kimi maşın işə düşür. İnsan fabrikini hərəkətə gətirən amil ruh adlanır ki, bütün digər zərrəciklərlə birləşərək orqanizmin quruluşunu tamamlayır və hərəkətə gətirir.

Xüsusi zülalların, vitaminlərin və xüsusiyyətləri Minerallar və Bütün Fərdi Qida Tərkibləri Artıq Müzakirə üçün əsas yaratmamalıdır

Son hissədə bütün yeməli tərəvəz gövdələrindən ibarət olduğunu gördük eyni elementlərdir və onların kimyəvi və fiziki xassələrindəki fərqlər onların tərkibindəki və molekulyar quruluşundakı fərqlərdən qaynaqlanır. Təəssüf ki, bioloqlar bu təkzibedilməz həqiqəti görməzlikdən gəldilər və bütün elmlərini qida məhsullarında tapdıqları müxtəlif kompleks birləşmələrə əsaslandırdılar. Laboratoriyalarında edilən kəşflərdən sərxoş halda onlar gözlərini o möcüzəvi təbiət laboratoriyasına yumdular ki, bizim oraya bir toxum dənəsi verəcəyik.

çılpaq gözlə görünmür və ə və zində bir neçə hə ftə ə rzində orqanizmimizin bütün ehtiyaclarını hə r cə hə tdə n ödə yə n ə n mükə mmə l qida ilə tə qdim olunur. Amma onlar ya tə biə tin o sə xavə tli nemə tini atıb atırlar, ya da onu yandırıb mə hv edirlə r, bundan sonra öz acınacaqlı laboratoriyalarında ona çox oxşar olan bə zi ölü maddə lə r hazırlayırlar. Bu uydurmaları indi müxtə lif adlar və nömrə lə rlə tə riflə yir və onlardan ilk növbə də öz orqanlarını və günahsız övladlarının orqanlarını korlamaq üçün istifadə edirlə r.

Belə ki, üzümdə bir neçə fə rqli maddə aşkar edə rə k deyirlə r ki, üzümün tə rkibində filan komponentlə r var, sanki başqa heç nə yoxdur. Onlar bütün tə bii və qeyri-tə bii qida mə hsullarına münasibə tdə eyni şeyi edirlə r və hə min tə rkib hissə lə rində n hə r hansı birini tapa bildiklə ri qidalar bizə verilə n qida mə nbə yi kimi tövsiyə olunur. Bu cür uzaqgörə nliyin nə ticə si olaraq, ə n zə rə rli qidalar tam balanslaşdırılmış qidalar şə klində tə msil olunur və ə ksinə .

Sadə cə bir qə lə m götür və bioloqların inə kdə n ə ldə edilə n qida mə hsullarında aşkar etdiklə ri maddə lə rin siyahısını tə rtib et: mal ə ti, qaraciyə r, beyin, ürə k, süd, bal və pendir. İndi gə lin baxaq görə k onlar yonca, saman və ya adi dağ otlarında eyni formada bütün bu maddə lə ri aşkar edə bilirlə rmi? Ə lbə ttə yox. Ancaq heç kə s inkar edə bilmə z ki, inə yin cə sə dinin hazırlanmasına gedə n xammal mə hz hə min bitkilə rdir; yə ni bütün inə k tamamilə o otlardan ə mə lə gə lir. Ə gə r heyvan mə nşə li qidaları ə tyeyə n bir heyvan üçün tam adekvat qida hesab etsə k, bunun sə bə bi, yırtıcı heyvanın də risi, sümüklə ri, qanı və ə ti ilə birlikdə bütün cə mdə yinin, üstə lik, bütün canlı hüceyrə lə ri ilə bə rabə r qida də yə rinə malik olmasıdır. otlara. Bə s süd, yağ və ya ə tin ayrı-ayrılıqda hansı də yə ri var? Onların hə r biri adi otun də yə rinin sonsuz kiçik bir hissə sinə malikdir və o, xam və ziyyə tdə dir. Bişirildikdə n sonra hə min maddə lə rin qidalandırıcı komponentlə rinin nə qalıqlarına gə lincə , onların güclə ndirilmə sinə ehtiyac yoxdur. Belə liklə , ə srlə r boyu sadə düşüncə li insanlar tə rə fində n və sf edilə n südün və ya ə tin ə sl qida də yə rini də rk edə k!

Buna görə də , saysız-hesabsız çeşiddə qurudulmuş və rütubə tsiz südün qablarını və qutularını bə zə yə n bütün reklamların hə qiqi də yə rini mühakimə edə k.

Ədalət tələb edir ki, bundan sonra belə reklamları yayanlar gətirilməli və ciddi şəkildə cəzalandırılmalıdır, çünki milyonlarla uşağın ölümünə görə məsuliyyət onların çiyinlərindədir.

Etiraf edirəm ki, insan həmişə yeni şeylər öyrənmək, təbiətin sirlərinə nüfuz etmək, öz bilik üfüqünü genişləndirmək arzusundadır. Hər bir fabrik sahibinin öz fabrikinə lazım olan xammalın sirləri ilə tanış olması xüsusilə vacibdir.

Tədqiqatçı alimlər öz emalatxanalarında tamamilə sintetik komponentlərdən ibarət toxumdan bitki yetişdirməyi bacardıqları günə qədər tədqiqatlarını laboratoriyalarının dörd divarı arasında məhdudlaşdırsınlar. Onda onların hikməti təbiətin hikmətinə bərabər olar. Ancaq dünyamız artıq belə toxumlarla doludur ki, biz onların vasitəsilə orqanizmimizin bütün zəruri ehtiyaclarını ödəyən ən adekvat qidanı əldə edirik. Bu qida ən kiçik bir qüsur izindən azaddır. Heç bir maddə əskik deyil; heç bir maddə lazımsız deyil; hər bir tərkib hissəsinin öz keyfiyyəti, kəmiyyəti və funksiyası ən dəqiq hesablamalarla müəyyən edilir.

Onlar bizə zülalları istehlak etməyimizi söyləyirlər, çünki zülallar sağlamlıq üçün faydalıdır. Bəs nə qədər istehlak etməliyik? Gündəlik tələblərimiz üçün ümumi razılaşdırılmış rəqəm varmı? Bina tikmək üçün kərpic lazımdır, lakin biz heç bir məhlul olmadan kərpicləri fərq etmədən qala bilmərik və ya üst-üstə qoya bilmərik.

Meydana yeni texniklər daxil olub. Onlar köçüblər bir sıra mürəkkəb fabriklərin təcrübəli mühəndisidir və indi həmin zavodları özləri saxlayıb idarə etmək istəyirlər. Hər yerdə təsadüfi yığılmış xammal parçaları var. Onların hər biri təsadüfən əlinə düşəni götürüb fabrikə verir. Biri daş gətirir, biri dəmir; üçüncüsü gil, dördüncüsü su daşıyır. Bütün bunları heç bir sabit plan və ya dizayn olmadan birləşdirir, sonra gedib getdikcə daha çox gətirirlər. Çoxlu üzvi və qeyri-üzvi maddələr daim öz əmələ gətirir

görünüş. Faydalı olduğunu iddia edərək, bir ovuc müəyyən maddə ilə maşınları qidalandırır; başqa biri onu bir vedrə dolusu ikinci maddə ilə doldurur və bunun daha faydalı olduğunu iddia edir. Beləliklə, hər kəs fabriki onun lazımi xammalın komponentləri kimi təsəvvür etdiyi hər şeylə boğur. Təcrübələr edilir, sonsuz təcrübələr. Bir tərəfdən, bir neçə səfeh adamlar o xammalı yandırıblar; digər tərəfdən, hər kəs tüstülənən külün içindən nə qalıqları çıxara biləcəyini götürüb fabrikin ucluğuna tökməyə tələsir.

Təbii ki, fabrik nizamsız işləməyə başlayır. Daha çox fabrik nizamsız işləyirsə, bu qönçələnmə mütəxəssisləri bir o qədər səylərini artırırlar. Yeni vasitələr və yeni materiallar axtarmaq üçün bu tərəfə və o tərəfə qaçırlar. Bu təlaş içində onlar xammalın ən vacib kimyəvi tərkib hissələrini, bəzən onların fərqinə varmayacaq qədər kiçik olan tərkib hissələrini tapdalayır, məhv edirlər və ya yandırırlar. Səylərinin nəticəsiz qaldığını və fabrikin vəziyyətinin getdikcə pisləşdiyini görəndə daha da çöllərə gedirlər və fabrikin xammalı ilə heç bir əlaqəsi olmayan tamamilə yeni maddələr tapırlar. onların köməyi ilə zavodunun fəaliyyətini tənzimləməyə çalışın. Bir müddət həmin yeni maddələrdən biri fabrikin çığırtısını kəsir, digəri onun deşici cığıltısını boğur, üçüncüsü müəyyən mexanizmlərin işləmə sürətini ləngidir, dördüncüsü isə əksinə, onları daha da sürətləndirir. Bu dəyişikliklər onlar üçün yaxşı əlamətlər kimi görünür; sevincdən sıçrayıb balaca uşaqlar kimi əl çalırlar, sonra isə "daha güclü və təsirli" maddələrin axtarışına başlayırlar. Bəzən fabrikin müəyyən bölmələri tamamilə fəaliyyətini dayandırır və ya o qədər qeyri-müntəzəm işləyir ki, qonşularının təhlükəsizliyini təhlükə altına alır. Məhz o zaman kişilər ən böyük çevikliklərini nümayiş etdirirlər. Həmin "yararsız" hissələri məharətlə çıxarıb atırlar.

Təəccüblü deyil ki, bütün bu səylər tamamilə uğursuzluqla başa çatır və fabriklər bir-birinin ardınca tez bir zamanda işdən çıxarılır. Ancaq yaltaq mühəndislər ümidlərini itirmirlər.

Onlar inkar etdikləri zavodların əsl mühəndisini, təbiətini xatırlamaqdan imtina edərək, ümidsiz təcrübələrində israr edirlər.

İnsan bədəninin davamlı olaraq fabriklə müqayisəsi məcazi mənada aparılmır. Çünki insan orqanizmi bütün digər fabriklər kimi həqiqətən bir fabrikdir, bu fərqi ilə adi bir fabrikdən qat-qat mürəkkəbdir və onun komponentləri o qədər kiçikdir ki, onların əksəriyyəti insan üçün görünməz və anlaşılmazdır.

Yuxarıdakı mühəndislər kimi, bioloqlarımız da təcrübələr aparırlar Əldə olan ən dəhşətli alətlərlə, mümkün olan ən ucuz qidalarla, müxtəlif sintetik preparatlarla və bəşəriyyətə məlum olan bütün ölümcül zəhərlərlə insanlar üzərində. Onlar bitib-tükənməyən maddələr adları ilə bitib-tükənməyən siyahılar dərc edir və aldadıcı tövsiyələri ilə insanları yoldan çıxarırlar. Hər biri xəyal etdiyi şeyi təklif edir, hər biri ağlına gələni, təsadüfi hərəkət edərək, baş barmağın qaydası ilə söyləyir. Minlərlə cildləri doldurub dünyanı doldururlar, radioda ildırım vururlar, qəzetlərdə elanlar çap edirlər.
Amma etdikləri hər şey yalandır, dediklərinin hamısı ziddiyyətlidir.
Onlar ən zərərli maddəni hədsiz dərəcədə faydalı hesab edirlər, lakin vacib olanın istifadəsini qadağan edirlər. Bu çaşqınlıq və çaşqınlıq qarışığında müəlliflərin özləri şübhə və qərarsızlıq labirintində əl-ələ verir, izləyiciləri isə çaşqın və çaşqın vəziyyətdədirlər.
Təəssüf ki, bizə ən yaxın olanlar, lazımsız vaxtından əvvəl milyonlarla bu həyatı tərk edirlər.

Mən dünyanın bütün nəcib düşüncəli kişilərini çıxmağa səsləyirəm yalnız özlərinin və qohumlarının sağlamlığı naminə onların letargik laqeydliyindən. Qoy mənimlə əl-ələ versinlər ki, biz birlik gücümüzlə bəşəriyyətin gözünü açaq, indiki yanlış qidalanma vərdişlərini dəyişdirək və o dəhşətli qırğınlara son qoyaq.

Qoy hər birimiz gözünü açıb müasir sivilizasiyanı rüsvay edən sarsıdıcı qalmaqalları diqqətlə izləyək. Alimlərimizin mənimsədiyi yanlış rəftarla sahəyə mənfəətpərəstlər və möhtəkirlər qədəm qoyub. Ən zərərli və kobud şəkildə saxtalaşdırılmış qida məhsulları zəngin vitamin mənbələri kimi sərbəst şəkildə reklam olunur və

ictimaiyyətə açıq şəkildə satılır. Bunlara biskvitlər, şirniyyatlar, Coca-Cola və limonad kimi sərinləşdirici içkilər, çürümüş ətlər, quru südlər və ən vacib qida maddələrindən tamamilə məhrum olan və xüsusilə xəstəliklərə və insanların ölümünə səbəb olan minlərlə başqa müxtəlif yeməklər daxildir. Ən maraqlı maddələr ordan-burdan yığılır, bir-birinə qarışdırılır, qutulara və kartonlara doldurulur, uzun müddət elmi görünən heyvan adları ilə etiketlənir və "pəhriz" preparatları kimi baha qiymətə inanan camaata satılır. Müasir tibb o qədər kommersiyalaşdırılıb ki, özəl laboratoriyalar onlara göndərilən xəstələrə qarşı irəli sürülən ittihamlara görə həkimlərə 50 faiz komissiya ödəyir. Müasir dünyadakı bütün korrupsiyaların təfərrüatlı mənzərəsini təqdim etmək istəsəniz, yüzlərlə cild doldurmalı olacaqsınız. Hazırda o işi öhdəsinə götürmək üçün boş vaxtlarım yoxdur.

Bu arada bioloqlar araşdırmaları zamanı müəyyən vitamin tapırlar. Bir az sonra onlar aşkar edirlər ki, bu, sadə birləşmə deyil, hər biri üçün bir ad seçən onlarla maddədən ibarət mürəkkəb kompleksdir. Yavaş-yavaş müəyyən vitaminin başqaları olmadıqda öz gücünü göstərmədiyini və ya orqanizmə daxil olduqdan sonra bir maddənin digərinə çevrildiyini və s.

Süni vitaminlərin insan orqanizminə təsiri açıq və ziddiyyətlidir. Kişilər evin kərpiclərini heç bir məhlulsuz cərgə-cərgə düzürlər və sonra bu səhvi düzəltmək üçün böyük bir çəllək aşağı səviyyəli məhlul hazırlayıb bir anda binanın üzərinə tökürlər. Kərpiclərin xarici səthinə yapışan həmin məhlul binanı bir müddət küləkdən, yağışdan qorusa da, kərpiclərin birləşdiyi yerlərdən keçmir və təbii ki, konstruksiyanın daxili təbəqələrinə heç vaxt çatmır. Bəzən həmin saxta məhlulun həddindən artıq miqdarı istifadə olunur; sonra bünövrəsi bir qədər titrəyən istənilən bina sadəcə çökür. Bu, bəzən vitaminlərin yeridilməsi zamanı baş verir, xəstə inyeksiyadan dərhal sonra ölür. Ən kiçik miqdarı insanı öldürən bir maddəni necə qida maddəsi kimi təqdim etmək olar?

onun insan orqanizminə daxil olmasının beş dəqiqəsi? Kişilər nə vaxt özünə gəlib bu cür axmaqlıqlardan əl çəkəcəklər? Çoxsaylı uğursuzluqlara, məyusluqlara və bədbəxtliklərə baxmayaraq, insanlar bir addım geri çəkilməkdən imtina edərək, səhv və fəlakətli yollarında davam edirlər.

Yeni kitablar davamlı olaraq görünür; köhnələrə daim təzə siyahılar və tövsiyələr əlavə olunur və fabriklərdən insan orqanlarına davamlı olaraq sonsuz zəhər seli axır. Belə olduğu kimi, qidalanma və əlaqəli mövzularda minlərlə cild yazılmışdır, hamısı fərqli baxış və mövqelər, fərqli təfərrüatlar və detallar, fərqli siyahılar və cədvəllərdir.

Bir anlığa fərz edək ki, kitablar ayrı-ayrılıqda yazılmışdır vitaminlər və digər qida komponentləri, qidalanma tövsiyələri və xüsusi pəhrizlərin siyahısı hamısı doğrudur. O zaman düşünə bilərik ki, bu, həqiqətən də insan qidasının praktiki sistemidirmi və bu dünyada yaşamaq istəyənlər bütün bu kitabları əzbərdən öyrənmək məcburiyyətindədirlərmi? Dağlarda və dərələrdə, uzaq kəndlərdə və obalarda yaşayan və bu cür pəhriz siyahıları və süfrələri ilə tanış olmaq imkanı olmayan milyonlarla insanın taleyi necə olacaq? Onlar aclıqdan ölməlidirlər?

Xeyr, yaxşı dostlar, laqeydlik yorğunluğunuzdan oyanın, çünki bu, insanın təyin etdiyi həyat tərzi deyil. Belə bir həyat əslində heç bir həyat deyil; kabusdur. Biz qidalanma problemlərinə münasibətimizdə tam və dərhal dönüş yaratmalıyıq.
Fərdi qida komponentləri və pəhrizlər haqqında nəşrlər dayandırılmalı və süni vitaminlərin və zəhərli dərmanların bütün reseptləri dərhal dayandırılmalıdır.

Bəşəriyyəti bu kabusdan birdəfəlik azad etməyin bir yolu var, o da həyat tərzimizə və qidalanma vərdişlərimizə köklü dəyişiklik etməkdir. Bu vərdişlər elə dəyişdirilməlidir ki, düzgün qidalanma sistemi insan həyatına uyğunlaşdırılsın və uyğunlaşdırılsın. Onda fərdi qida maddələri arasında seçim artıq heç bir faydalı məqsədə xidmət etməyəcək və insanlar xüsusi pəhrizlər haqqında daha çox fikirləşməyəcəklər. Yalnız belə tam balanslaşdırılmışdır

Qida məhsulları eyni qida dəyərinə malik olduğu üçün evdə saxlanılmalıdır; başqa sözlə insanın istehlak etdiyi qidaların hər biri öz içində tam qida olmalıdır.

Oxuyanlar düşünməsinlər ki, bütün bəşəriyyətə rəhbərlik etmək çox çətindir o gözəl yolda. Yalnız zahirən belə görünür. Onun bütün mərhələlərini özüm keçərək bilirəm ki, bu, çətin deyil, çox asan bir işdir, bütün vaxtımı və enerjimi ona sərf etməyə hazıram.

Biz elə şərait yaratmalıyıq ki, varlı-kasıb, böyük-kiçik, arif-bəsit, eyni zamanda, onların istehlak etdikləri qidalar arasında məcburi seçim etmək məcburiyyətində qalmadan sağlam həyat sürsünlər. O zaman yemək seçimini dad duyğumuz müəyyən edəcək, onların tələb və istəkləri təbii qida məhsullarının seçimində səhvsiz bələdçimiz olacaq.

Bioloqların nəyi və nəyi axtardıqları ilə maraqlana bilərik onların son məqsədidir. Ola bilsin ki, onların özlərinin son məqsədləri barədə dəqiq təsəvvürləri yoxdur, amma mən onlara deyəcəm. Sağlam həyat sürmək üçün bədənimizin hansı növ maddələrə ehtiyacı olduğunu öyrənməyə çalışırlar. Orqanizmimizdəki hər bir vitamin və mineralın düzgün funksiyasını müəyyən etmək istəyirlər. Onlar müəyyən edir ki, müəyyən bir vitamin böyüməmizi stimullaşdırır, digəri bizi infeksiyalardan qoruyur, üçüncüsü dişləri gücləndirir və s. Ancaq bütün bu çətinliklərə məruz qalmaqdansa, bir dəfəlik Afrika cəngəlliklərinə baş çəkib oradakı fillərdən güclü fil sümüyü yetişdirmək üçün hansı kalsium həbləri və ya hansı növ zülalları qəbul etdiklərini soruşsalar, daha yaxşı olmazdımı. nəhəng kütlələrini toplamaq üçün istehlak etdilər?

Fərz edək ki, onlar minlərlə il fasiləsiz zəhmət çəkdikdən sonra nəhayət istədikləri məqsədə çatırlar. Bundan sonra onlar buğda taxılının və ya hər hansı digər bitki orqanizmindəki bütün tərkib hissələrini tanıya və onların orqanizmimizdəki müvafiq funksiyalarının tam təfərrüatlarını başa düşə biləcəklər. Ancaq bu qədər ciddi şəkildə axtardıqları şey artıq əllərindədir və zəngin bir bolluqdadır. Beləliklə, onlar öz ali məqa

məqsəd, saysız-hesabsız illərdən sonra laboratoriyalarında çətin ki, ümid edə bildikləri məqsəd. Onda daha nə axtarırlar?

Lakin oxucu bioloqların tamamilə mənasız insanlar olduğunu düşünməməlidir. Onların olduğu kimi hərəkət etmək üçün səbəbləri var və öz nöqteyi-nəzərindən olduqca güclü və tutarlı səbəblərdir. Alimlər üçün “mədəni və mədəni” insanlardır; onlar nə qaranlıq meşələrdə yaşayan ibtidai insanlardır, nə də qırışıqlarda və tövlələrdə yaşayırlar. Onda necə olur ki, ibtidai vəhşilər kimi ağ çörəyindən, ləzzətli tortlarından, ləzzətli xörəklərindən əl çəkib, ağızlarını çiy buğda ilə doldururlar? Düzdür, təbii ki, bütöv və murdarlanmamış buğdanı ağ çörəyə və ya xəmir məmulatlarına çevirərkən, ölü nişasta və şəkər istisna olmaqla, onun bütün on minlərlə qida tərkib hissəsi məhv olur, lakin bu, görünür, onları narahat etmir. Onlar cansız nişastanın və şəkərin də öz “faydalarını” unutmağımıza heç vaxt imkan vermirlər. Orqanlarımızın, bezlərimizin və sinirlərimizin tələbatını süni vitaminlər, mineral preparatlar, yalançı hormonlar və hər şeydən əvvəl çoxlu zəhərlər kimi ecazkar "elmi" qaynaqlar təmin edərkən, bədənimizi istiliklə təmin etmək üçün lazım olan kalorilər i təmin edirlər. güc və qüdrət baxımından digəri.

Nəhayət, o zaman sənayelər, xəstəxanalar, həkimlər, tibb bacıları, apteklər, cərrahi alətlər və digər oxşar məişət texnikası necə olacaq? Onların alınması üçün nə qədər səy göstərilməyib və tikilməsi üçün nə qədər əmək sərf edilməyib! O cüzi buğdaya görə bütün o “nailiyyətləri” necə tərk edə bilərdilər? Belə bir addımı düşünmək belə mümkün deyil, daha az faktiki olaraq atılmalıdır. Minlərlə, yox, milyonlarla insanın infarkt, xərçəng və digər xəstəliklərdən ölməsi çox az əhəmiyyət kəsb edir. Onsuz da gec-tez insanlar ölməlidir, ona görə də yaxşı deyilmi ki, bir az tez ölüb bu dünyanın iztirab və iztirablarından qurtulsunlar? Getdikcə sıxlaşan dünyada 200 yaşına qədər yaşamağın nə faydası var? Bu düşüncə tərzinə malik insanların olduğunu öyrəndikdə təəccüblənməyin. Həqiqətən də iddia etmək olar ki, bəşəriyyətin əksəriyyəti kor olan, cəsəd yemək asılılığı ilə bu gün belə düşünür. Amma mən təntənəli şəkildə bütün dünyaya bəyan edirəm ki, BÜTÜN İNSANLAR VAR

BİTKİLƏ Rİ XAM DÖVLƏ TİNDƏ İSTƏ KİL EDİN. BU TƏ BİƏ TİN Ə MRİDİR.

Buna baxmayaraq, mə n inkar etmirə m ki, bioloqların ə sas motivi insanlığa xidmə t etmə k istə yi olub. Lakin sə ylə rinin nə ticə siz qaldığını gördükdə , bir an belə gecikmə də n tə hlükə li prosedurlarını də yişmə li və bu mövzulara aid bütün kitabların nə şrini də rhal dayandırmalıdırlar; Ə ks halda onlar gə lə cə k nə sillə rin lə nə tinə layiq olacaqlar. Qidalanma ilə bağlı kitablarda tapıla bilə n bütün ziddiyyə tli faktları və rə qə mlə ri bir araya gə tirə rə k, mə n mövcud sübutları diqqə tlə süzdüm və ölçüb-biçdim və ə sas nə ticə yə gə ldim ki, qidalanma ilə bağlı bundan sonra bütün bə şə riyyə t eyni və eyni şə kildə düşünmə lidir. eyni yem.

Bu qə naə tə gə lincə , nə skeptisizm, nə də narazılıq olmamalıdır.

Buna görə də , indiyə də k nə şr olunmuş ayrı-ayrı qida komponentlə ri və müxtə lif spesifik pə hrizlə rlə bağlı kitablar öz və zifə sini yerinə yetirdiyinə görə , onların hamısı dövriyyə də n çıxarılmalıdır ki, ictimaiyyə tin zehni onların ə sassız və ziddiyyə tli nə zə riyyə lə ri ilə daha qarışmasın. . Başqa sözlə , zülalların, karbohidratların, yağların, vitaminlə rin və mineralların funksiyalarından və "faydalarından" bə hs edə n bütün kitablar qadağan edilmə lidir.
Müə yyə n qida mə hsullarının də yə rinin onların tə rkibində olan müə yyə n qida maddə lə rində olduğunu sübut etmə yə cə hd edilə n bütün tə hlükə li nə şrlə r də belə olmalıdır.
Hə tta yazıçılarının bə zi meyvə növlə rinin digə rlə rində n üstünlüyünü tə sdiq etmə yə çalışdıqları kitablar da artıqlıq hesab edilmə lidir. Ə n çoxu, gə lə cə k tə dqiqatlar bir növ qida mə hsulunun inkişaf də rə cə sini və digə r siniflə rlə müqayisə də üstünlüklə rini müə yyə n etmə k üçün lazımi mə lumatları tə min etmə k üçün ümumi tə crübə lə rin aparılmasına yönə ldilə bilə r. Mə sə lə n, meyvə lə r, taxıllar, paxlalılar, qoz-fındıq, yaşıl tə rə və zlə r və köklə r arasında geniş fə rqlə ri müə yyə n etmə k üçün tə dqiqatlar aparıla bilə r, ə gə r belə fə rqlə r varsa, hə qiqə tə n də mövcuddur.

Bundan sonra bütün mütərəqqi yazıçıların, elm adamlarının, həkimlərin, jurnalistlərin və humanitar elm adamlarının əsas vəzifəsi təbii qidaların degenerasiyasının gətirdiyi böyük zərərin hər tərəfini geniş ictimaiyyətə nümayiş etdirmək və insanları qeyd-şərtsiz hökmlərə tabe olmağa çağırmaq olmalıdır. təbiətin.

Həqiqi bədən və yalançı bədən

Bişmiş yeməyin adi istehlakçısı əslində iki şəxsin bir yerdə birləşməsidir; onun iki bədəni var. İlk bədən, ƏSQİ İNSAN, təbii qida ilə yaranmış və hələ də təbii qidalanma ilə davam edən həqiqi insanın özüdür. İkinci bədən olan YANLIŞ İNSAN isə qeyri-təbii, bişmiş, süni qidalarla meydana gəlmişdir və yalnız qeyri-təbii qidalanma ilə yaşamağa davam edir.

İnsan orqanizmində sağlam, ixtisaslaşmış və aktiv olmaqla, həyatı təmin edən və insanı ayaqda saxlayan bütün hüceyrələr qurulur, qidalanır, fəaliyyət göstərir və tamamilə təbii qidalarla əvəz olunur. Əzələlərə güc verən, ürəyin daralmasını tənzimləyən, beynin impulslarını bədənə ötürən və ifrazat əmələ gətirən hüceyrələrdir. Bu yüksək inkişaf etmiş hüceyrələrin yanında normal hüceyrələrə səthi olaraq bənzəyəcək, lakin əslində ən elementar quruluşa malik olan, xüsusi funksiyaları yerinə yetirmək üçün lazımi mexanizm və mexanizmdən məhrum olan və ümumiyyətlə degenerasiyaya uğramış və xəstə olan başqa hüceyrələr də vardır. Bu hüceyrələr tamamilə qeyri-təbii və pis qidalar hesabına doğulur, böyüyür və çoxalır.

Bişmiş yemək aludəçiliyinin orqanizmində əsl insan çox az yer tutur həqiqətən otaq. Ən arıq insanda belə, bədənin əhəmiyyətli bir hissəsi hərəkətsiz hüceyrələrdən ibarətdir.

Hər bir vəzi və ya orqan müəyyən sayda aktiv və ixtisaslaşmış hüceyrələrə ehtiyac duyur, lakin belə hüceyrələrin zəruri tamamlayıcısı əmələ gələn kimi, bu orqanda əlavə hüceyrələrin qurulması dayan

ə ks halda hə dsiz də rə cə də böyüyə cə kdi. İndi aktiv hüceyrə lə r yalnız tə bii qidalanma yolu ilə yarandığına, qida aludə çisi isə öz orqanizmini lazımi miqdarda tə bii qida ilə tə min etmə diyinə görə , orqan yaranan çatışmazlığı kompensasiya etmə yə və onun ölçüsünü mə qbul hə ddə saxlamağa borcludur. bişmiş yemə kdə n istehsal olunan müə yyə n sayda qeyri-aktiv hüceyrə lə r. Sümük, dırnaq və saç istisna olmaqla, qida aludə çiliyinin bütün orqan və sistemlə rində belə yararsız və parazit hüceyrə lə r çoxdur.

Buna baxmayaraq, bə zi insanların orqanizmi hə lə də müə yyə n müddə t ə rzində qeyri-tə bii pə hrizlə rə qarşı mübarizə apara bilir. Hə qiqə tə n, iştahın azalması, mə də pozğunluğu, ürə kbulanma, qusma, yuxusuzluq, baş ağrıları və digə r bu kimi vasitə lə rlə yalançı adamın yaranmasının qarşısını almaq üçün ə lində n gə lə ni edir. Uzaqgörə n insanlar bu cür ehtiyat ə lamə tlə rini orqanizmin müə yyə n zə ifliyinin ə lamə tlə ri kimi qiymə tlə ndirir, ona görə də xə stə ni “qidalandırmaq və güclə ndirmə k” üçün qeyri-tə bii qidaların istehlakını dayandırmaq ə və zinə , onlardan istifadə ni daha da tə şviq edirlə r. Və "qidalı" qidaların davamlı hücumları altında uzun, davam edə n mübarizə ə sl insanın mə ğlubiyyə ti ilə faciə li şə kildə başa çatdıqda, orqanizm öz inadkar müqavimə tində n ə l çə kmə yə və özünü hə min qeyri-tə bii qidalara "uyğunlaşdırmağa" mə cbur olur. Bu, tezliklə canavar kimi yemə yə və qarşısıalınmaz şə kildə böyümə yə başlayan yalançı insanın doğulması üçün bir siqnaldır. Ancaq uzaqgörə n insanlar bu artımı sağalmanın ə min bir ə la

Zaman keçdikcə bu müqavimə t zə iflə di və bu gün çoxlu sayda uşaq iki bə də nlə doğulduğu mə rhə lə yə çatdı. Belə uşaqlar dünyaya gə lmə mişdə n ə vvə l yalançı insanı inkişaf etdirmə yə başlayırlar. Yalançı kişini hə r addımda qadınların omba və qıçlarında, uşaqların kök yanaqlarında, kişilə rin qabarıq yumruq və boyunlarında və başqa yerlə rdə görmə k olar. Yalançı kişi gə nc qızların qürur çağında yaraşıqlı simasını eybə cə rlə şdirir, yetkin insanları iş qabiliyyə tində n mə hrum edir. İnsanın ürə yinə , böyrə klə rinə , qan damarlarına, və zilə rinə və toxumalarına nüfuz edə rə k onların fə aliyyə tini iflic edir. Ümumiyyə tlə , ə sl kişini öz pə ncə sinə alır və yavaş-yavaş sıxıb boğur.

Bişmiş yemək aludəçisi bir az meyvə yeyərək aclığını doyurursa, bu o deməkdir ki, bu anda əsl kişi tam doyur və yeməyə daha çox həvəsi yoxdur. Amma yalançı insan təbii qidadan heç bir pay almadığı üçün indi öz xüsusi yeməyini tələb edir. Məsələləri xüsusilə təəssüfləndirən onun mənfi istəklərini əsl kişinin ağzı ilə ifadə etməsidir. Bişmiş yeməyə qarınqulu ehtiras o canavarın istəyidir və əsl insanın tələbləri ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. İki vəhşi ehtiras, aludəçilik və mənfi arzuların birləşdiyi anda bu həvəs acgözlüyə çevrilir.

Məhz burada əsl insan heç bir düşünmədən və düşünmədən çox alçaq bir işi yerinə yetirir. Gündən-günə dayanmadan zəhmət çəkir, böyük əzab-əziyyətlə pul qazanır, sonra isə daha böyük əzab və əziyyətlə qazandığı pulla aldığı təbii qidaları zərərli maddələrə çevirir, bədəni vasitəsilə bədənə daxil edir. öz ağzında, qida kanalında həzm edir, qanına hopdurur və öz qoynunda böyütdüyü və bəslədiyi və iyrənc bədənini daim zəif əzələləri üzərində gəzdirdiyi o canavara, ən qatı düşməninə çatdırır.

Burada mən zülalları tərifləyən və süni vitaminlərin güman edilən gücünə yalan ümid bəsləyən bioloqlardan soruşmalıyam ki, onlar küçədə yırğalanan və yırğalanan qadın və kişilərə yazığı gəlmirmi? onların zəif ayaqları üzərində yalançı adam. Hanı o insanların vicdanı, ağılı? O faydasız yağ və ət kütlələri onlara düşünmək üçün heç bir qida vermirmi? Axı, bədən quruluşu onların "tam balanslaşdırılmış" heyvan zülallarının və "həzm olunan" ağ çörəyin meyvəsidir. Sadəcə çalışın o kök insanları çörəyindən, ətindən məhrum edin və təbiətin ən elementar qanunları ilə bir müddət onları yedizdirin, sonra o şeytan kütlələrin bir neçə ay ərzində necə əriyib yox olmasına diqqət yetirin.

Bu artıqlıqlardan nə qədər asanlıqla qurtula biləcəyimizi düşünəndə ət yığınları və təsir tam bərpa ilə ən sadə və

Tə bii metoddan istifadə edə rə k, biz tə ə ccüblə nə bilə rik ki, yüksə k akademik fə rqi olan insanlar nə üçün heç bir uğur perspektivi olmadan müxtə lif tə hlükə li və mə nasız vasitə lə rə müraciə t edirlə r.

Yalançı insan tə kcə degenerasiya olunmuş hüceyrə lə rdə n deyil, hə m də hüceyrə lə rdə n ibarə tdir ə sl insanın bütün boşluqlarına və toxumalarına nüfuz edə n və yayılan artıq mayelə r, yağlar, konkresiyalar, duzlar, zə hə rlə r və digə r zə rə rli maddə lə r. İstisnasız olaraq hə r bir xə stə lik yalançı insanın hüceyrə lə rində ə mə lə gə lir. Yalançı insanın hüceyrə lə rində də xə rçə ng yaranır.

Xə stə liklə r Qanunların pozulması nə ticə sində yaranır Tə biə t

Bir fabrikin dağılmasının yalnız iki sə bə bi ola bilə r: çatışmazlıq xammaldakı balans və xaricdə n gə lə n tə sadüfi zə rə rlə r. Başqa sə bə b ola bilmə z. Xarici mə nbə lə rdə n insan orqanizminə də yə n tə sadüfi zə rə rlə r (yanıqlar, xə sarə tlə r, zə hə rlə nmə lə r və s.) asanlıqla başa düşülür və onların müalicə sində istifadə olunacaq üsullar barə də fikir ayrılığı yoxdur.
Bu xarici zə rə rlə r arasında öz-özünə qə bul edilə n bütün müalicə vi də rmanların, süni vitaminlə rin, mineralların, spirtin, nikotin, çay, qə hvə nin, hə mçinin bişmiş yemə klə orqanizmə daxil olan çoxsaylı zə hə rlə rin orqanizmə vurduğu zə rə rlə ri göstə rmə k olar. və hə r bir orqanda toplanır.

İnsan üçün yeganə ahə ngdar və qüsursuz xammal orqanizm tə biə t tə rə fində n tə yin olunan xam bitkilə rdir. Hə min orqanlarda edilə n ə n kiçik də yişiklik hə min zavodun xammalının ahə ngini pozmaq demə kdir; bu, öz növbə sində , hə min fabrikin düzgün fə aliyyə tinin yerində n çıxarılması demə kdir; başqa sözlə , xə stə lik demə kdir. Tə biə t qanunlarına uyğun olaraq, bu, heç vaxt şübhə və fikir müxtə lifliyi olmamalıdır aksioma kimi qə bul edilmə lidir.
İnsan fabrikinin xammalına QİDALAMA deyilir.

Tə biə t insan üçün lazım olan xammalı elə də qiq hesablamalarla yaratmışdır ki, bircə üzüm gilə meyvə sini ağzımıza qoyduğumuz zaman o balaca gilə meyvə parçalanaraq bütün orqanizmə yayılaraq istisnasız olaraq bütün ehtiyaclarını ödə yir. Hə min gilə meyvə ə vvə lcə sadə hüceyrə lə rin ibtidai quruluşunu qurur, sonra differensiallaşmış hüceyrə lə rin bütün daxili mexanizmini qurur, istehsal üçün lazım olan xammalla tə min edir, bütün komponent hissə lə rini tə mizlə yir, yağlayır və zə də lə nmiş hissə lə rini yenilə yir, qocalmış hüceyrə lə ri ə və z edir. gə nc hüceyrə lə rin yorğun hüceyrə lə rini çıxarır, mühə rriklə ri yanacaqla tə min edir və onları hə rə kə tə gə tirir, bə də nə lazımi istilik və enerji verir və ondan tə lə b olunan hə r hansı digə r işi yerinə yetirir.

Oxucu tə ə ccüblə nə bilə r ki, necə olur ki, bə zə n hə ftə lə rlə , aylarla heç bir meyvə yemə yə n, buna baxmayaraq sağ qalmağı bacaran insanlar var. Cavab budur ki, ümumiyyə tlə , hə tta ə n tə sdiqlə nmiş bişirilmiş yemə k aludə çisi də indi və sonra bir az xam qida alır. Bə zə n normal hüceyrə lə r hə ftə lə rlə , aylarla ac qalırlar, lakin meyvə lə r hə ddində n artıq qatılaşdırılmış və yüksə k qidalandırıcı qidalar olduğundan, onların çox az bir hissə si insanı bir şə kildə ayaq üstə saxlayır. Lakin hə min aclıq ə sassız olaraq uzanarsa (çünki subyektin özü bu aclığı hiss etmirsə) orqanizmdə müxtə lif pozğunluqlar, yaralar və xə stə lə nmə halları yaranır ki, bunlardan ə n ciddisi sinqa xə stə liyidir.

Skorbüt zamanı üstün qida maddə lə rinin olmaması sə bə bində n hüceyrə lə rin tə dricə n mə hv olması baş verir. Daha sonra kapilyarların divarları partlamağa başlayır və qan ekstravazasiyasına sə bə b olur. İndi diş ə tlə ri qızarır və süngə r olur, dişlə r düşür və xə stə nin bütün bə də ni xoralarla örtülür. Uzaqgörə n insanların fikrincə , bu xə stə lik tamamilə C vitamini çatışmazlığından qaynaqlanır. Dünyadakı bütün bişmiş yemə klə r, də rmanlar və süni vitaminlə r belə bir xə stə nin hə yatını xilas etmə k gücünə malik deyil. Ə gə r tə zə meyvə və ya tə rə və z götürmə sə , onun ölümü qaçılmazdır.

Tə biə t insana çox rə ğbə t bə slə mişdir, lakin insan bu indulgensiyadan istifadə edir. Amerikalı sitoloq EV Cowdry

deyir: "Bə dxassə li hala gə lmiş hüceyrə lə r tə rə fində n öyrə dilmiş xidmə tin bə də n iqtisadiyyatına itkisi ciddi deyil, çünki hə r cür ixtisaslaşdırılmış hüceyrə lə rdə fizioloji ehtiyatlar olaraq bilinə n, ehtiyac olduqda istifadə edilə bilə n artıqlıqlar var. Onda doqquzu. adrenal korteks, ağciyə rlə rin 1/2, qaraciyə rin 3/4, tiroid və mə də altı və zinin 4/5 və dalağın hamısı tə hlükə siz şə kildə çıxarıla bilə r" (Cancer CELLS, Philadelphia and London, 1955, s.). 11). Dünyanın ə n mə şhur sitoloqu belə , o qə də r uzaqgörə ndir ki, və zinin onda doqquz hissə sinin itirilmə sini orqanizm üçün ciddi hesab etmir; itki ona yalnız verilmiş orqanizm tam fə aliyyə tini dayandırdıqda görünür. Lakin Cowdry-nin araşdırması çiy yeyə nlə rin çiy qida qə bulunda hə r hansı bir azalmanın ardınca aktiv hüceyrə lə rin sayında və demə li, müə yyə n və zi və ya orqanın iş qabiliyyə tinin mütə nasib azalması ilə müşayiə t olunan inamını tə sdiqlə yir. Çox vaxt bişmiş yeyə n narkomanın orqanları normal hüceyrə lə rin yalnız onda bir və ya beşdə birinin ə mə yi ilə mövcudluğunu qoruyur.

QANUNLARINA GÖRƏ HESAB ALINDIQDA

TƏ BİƏ T HEÇ BİR XƏ STƏ LİYİN SƏ BƏ Bİ GİZLİ QALMIR; hə r şey gün işığı kimi aydın olur. İstehlak olunan tə bii qidaların miqdarının azalması ilə normal, aktiv hüceyrə lə rin sayı azalan kimi və zilə r və orqanlar öz fə aliyyə tini pozur, xammal çatışmazlığı sə bə bində n mə hsuldarlıq zə iflə yir, qeyri-kafi və qüsurlu olur. Nə ticə də verilə n bezlə r və orqanlar xə stə lə nir. Yenə nisbə tə n az sayda aktiv hüceyrə qaldığından və qalanlar ac və yorğun olduğundan ürə yin divarları genişlə nir və qapaqlar zə də lə nir; də rinin, bağırsaqların, mə də nin və bə də nin digə r üzvlə rinin daimi tə zyiqə mə ruz qalan hə ssas hissə lə ri pozulur; kapilyarlar genişlə nir və sonra partlayır, nə ticə də mə də və bağırsaqda xoralar ə mə lə gə lir, selikli qişalardan ifrazatlar, pioreya, hemoroid, ekzema və s. Dişlə r lazımi qidalanmadan çürüyür; saç ağarır və ya tökülür. Eyni zamanda, bişmiş yemə klə r vasitə silə orqanizmə daxil olan zə hə rli maddə lə rin yığılması ilə oynaqlar sıradan çıxır; qan damarlarının divarları sə rt çöküntülə rlə örtülmüşdür; daş (və ya daş) ə mə lə gə lir

sidik kisə si; skleroz, yüksə k qan tə zyiqi, siyatik, revmatizm, podaqra və bir sıra digə r xə stə liklə r özünü göstə rir. Nə hayə t, indi apoplektik hücumların sə bə blə rini izah etmə k olduqca asan bir işə çevrilir və xə rçə ng.

Heç bir bişmiş yeyə n özünü sağlam hesab etmə mə lidir. Xə stə liyinin ə sasını hə lə hə lə doğulmamışdan ə vvə l aludə çi bişmiş anası qoyub. Onun orqanları degenerasiyaya uğrayır və hə r an tə hlükə altındadır və ya son enerji ehtiyatlarını tükə ndirir. Bu sə tirlə ri oxuyandan sonra sağlamlığına də yə r verə n və hə yatının qayğısına qalan hə r kə s bu tə hlükə ni də f etmə k üçün qə ti qə rar vermə li və artıq orqanizminə vurulmuş zə rə ri hə rtə rə fli tə mir etmə lidir. Xüsusə n də piylə nmə və yüksə k tə zyiqdə n ə ziyyə t çə kə n insanlar bir an belə tə rə ddüd etmə mə lidirlə r, çünki onların hə yatı bir sapdan asılır. Sabah onların nekroloqlarında "gözlə nilmə z" mə şum sözünün görünmə sinə imkan vermə mə lidirlə r. Bu söz "mə də ni" insanın nadanlığının ə n parlaq sübutudur.

Kiçik körpə heç vaxt sə bə bsiz ağlamamalıdır; o, heç vaxt narahat bir gecə keçirmə mə li və mə də xə stə liklə rində n ə ziyyə t çə kmə mə lidir, daha az qızdırmadan. O, heç vaxt vitamin və ya kalsium çatışmazlığı yaşamamalıdır. Bütün bunlar bişmiş yemə klə rin, südlə rin və onun bişirdiyi ana südünün alçaqlığının nə ticə sidir. Mə n dönə -dönə bildirirə m ki, yeni doğulan uşağı bişmiş yemə yə alışdırmaq ə n amansız cinayə tdir. İndiyə də k bu cinayə t bütün valideynlə r tə rə fində n bilmə də n törə dilib; bundan sonra bu, qə sdə n törə dilmiş cinayə t kimi qiymə tlə ndirilə cə kdir. Sabah heç bir valideyn öz günahını yüngüllə şdirə bilmə yə cə k.

Cə rrahi ə mə liyyat keçirmə yə qə rar vermə zdə n ə vvə l xə stə tam çiy yemə yə müraciə t etmə lidir. Zə də lə nmiş orqan aktiv hüceyrə komplementini tamamilə itirmə mişsə , sağlam hüceyrə lə r dünyaya gə tirə rə k və xə stə olanlardan xilas olmaqla, tam işlə mə qabiliyyə tini bə rpa edə bilə r.

Nə qə də r ki, insan orqanizmində hə r hansı bir xə stə hüceyrə var, bişmiş yemə yə güclü hə və s var. Ancaq bə də n xə stə hüceyrə lə rdə n tə mizlə ndikdə n sonra, bişmiş yemə klə rin görünüşü reallığı doldurur

zövq yerinə ikrahla adam. "Aclıq" hissi nə qədər güclüdürsə, xəstəlik bir o qədər dərin və ağırdır. Bir sözlə, bişmiş yemək arzusu xəstəlik istəyidir və bu istəyin davamlı olması xəstəliyin davamlı olmasına işarə edir. Ona görə də xəstəliyi ram etmək və məhv etmək üçün yalançı insanı ac saxlamaq lazımdır.

Xərçəng xəstələri dərhal gündə bir funt alma və ya üzüm kimi son dərəcə məhdud xam qida pəhrizinə yerləşdirilməlidir. Bu miqdar əsl insanı yaşatmağa kifayət edir, ondan heç bir pay ala bilməyən xərçəng hüceyrələri tədricən ölür. Müəyyən bir ölümə məhkum edilmiş adamın artıq onun sonunu tezləşdirmək bahasına dadını doyurmağa haqqı yoxdur.

İndi görək dərman adlandırdıqları 350.000 növ zəhərli maddə bizə hansı faydalı xidmətlər göstərə bilər. Onlar fərqli hüceyrələrin sayını artıra, zəif hüceyrələri gücləndirə və ya əlil hüceyrələrə təzə işləmə qabiliyyəti verə bilərmi? Onlar aclıqdan əziyyət çəkən bezləri xammalla təmin edə və ya yanğın nəticəsində məhv edilmiş qida maddələrini əvəz edə bilərmi? Onlar ürəyin əzələlərini gücləndirə və ya qan damarlarını çirklərindən təmizləyə bilərmi? Bişmiş yeməklərlə bədənimizə daxil olan çirkin və zəhərlərin orqanlarımıza davamlı axmasını dayandıra bilərlərmi? Nəhayət, xərçəng hüceyrələrini bir-bir ayırıb məhv edə və ya bədənə qaytara bilərlərmi? Ola bilsin ki, bu zəhərlər həqiqətən də qidamızın ayrılmaz bir hissəsini təşkil edir və təbiət onları təbii qida məhsullarına daxil etməyi unudub.

Məsələ burasındadır ki, həmin maddələrin təsiri var sehrbaz, aldadıcı, aşkar, ziddiyyətli və dəyişməz olaraq zərərlidir. Dərmanların faydalı xüsusiyyətlərinə dair geniş ədəbiyyat əsrimizin mifidir. Nəhəng mövhumatlar dünyası bu yer kürəsinin bütün xalqlarını öz hökmranlığı altında saxlayır və zərərli dərmanlar talisman rolunu öz üzərinə götürür.

Biz təxəyyül zirvəsindən enib, bu problemlərə realist münasibət bəsləməliyik. Öz-özlüyündə sonsuz kiçik bir hüceyrə, insan istehsalı olan bütün fabriklərdən daha mürəkkəb bir quruluşa malikdir. Budur

Çox sadə bir hə qiqə tdə n də görünür ki, dünya mütə xə ssislə ri bütün sə ylə ri ilə heç vaxt bir canlı hüceyrə ni meydana gə tirə bilmə yiblə r. Halbuki hə r orqan milyardlarla belə hüceyrə də n ibarə tdir. Buna baxmayaraq, adi bir hə kim özünü o geniş dünyaların mütə xə ssisi hesab edir. Hə min hə kim hansısa zə hə rli “də rman”ın adını kağıza cızdıqda, sadə lövhcə sinə güman edir ki, bircə zə hə rin resepti ilə milyardlarla fabrikin qeyri-mütə şə kkil funksiyalarını bə rpa edə bilə r. Balaca övladlarımın ə llə rində n tutub illə r boyu bu inanılmaz, hə yat verə n iksiri tapmaq ümidi ilə bir ölkə də n digə rinə dolaşdım! Eyni xə yali ümidlə hə r bir xə stə , hansı və ziyyə tdə olursa olsun, bu gün hə kiminin qapısını döyür və ya xə stə xana növbə sində ki yerini alır.

Halbuki hə r xə stə liyin yeganə müalicə si tamamilə xə stə nin öz ə lində dir. BÜTÜN XƏ STƏ LİKLƏ RİN SƏ BƏ BƏ LƏ Rİ MƏ TƏ BƏ H YANGISINDA AÇILMALIDIR. O ADAĞIN YOX OLDUĞU İLƏ İNSANIN BÜTÜN Ə ZBƏ TLƏ Rİ YOX EDƏ CƏ K. Tam çiy yemə k yalnız hə r növ xə stə liyin qarşısının alınması üçün deyil, hə m də tə sirlə nmiş orqan hə lə də bə zi hə yat ə lamə tlə rini saxlamaq şə rtilə , ə n yüngüldə n ə n ciddi və mürə kkə bə qə də r artıq yoluxmuş bütün xə stə liklə ri tamamilə sağaldır.

Bu kiçik kitabda bu mövzuya uzun-uzadı toxuna bilmə rə m. Tə kcə bir misal göstə rmə k kifayə tdir. Ürə k-damar xə stə liklə ri bu gün bə şə riyyə tin bə lasıdır. Bə zi ölkə lə rdə müxtə lif ürə k xə stə liklə rində n ölüm nisbə ti ümumi ölüm nisbə tinin yarısından çoxunu tə şkil edir və bu nisbə t artmaqda davam edir. Hə min xə stə liklə rə qarşı mövcud olan bütün də rmanlar sırf sehrbazdır. Bə də ni zə hə rlə yə rə k, qıcıqlandıraraq və ya ə ksinə , ə sə blə ri öldürə rə k, ürə yin fə aliyyə tini stimullaşdıraraq, orqanizmi qüvvə t qalıqlarından mə hrum edirlə r. Şahid olun ki, insultların ə sas qurbanı hə kimlə rdir. Bununla belə , bütün xə stə liklə r arasında ürə k-damar xə stə liklə ri müalicə üçün ə n ə lverişlidir. Raw-Veganizm bütün bu mə nasız qırğınlara son qoyacaq.

Bir neçə həftə və ya ay ərzində infarktdan ölməyə məhkum olan xəstə təbiət qanunlarına sığınıb bu gün çiy yeməyə keçərsə, demək olar ki, bir gecədə vəziyyətində sürətli yaxşılaşma hiss edəcək. İlk gündən qan damarları öz çirklərini tez itirməyə başlayacaq və damarlarının, eləcə də ürəyinin və klapanlarının divarları, tədricən aktiv hüceyrələrin təzə tamamlayıcısı ilə yeni həyat icarəsi alacaqlar. lazımi elastikliyini və möhkəmliyini bərpa edir. Nəticədə, bir neçə həftə ərzində ölmək əvəzinə, çiy yeməyə yeni cəlb olunanlar daha 50 və ya daha çox il sağlam həyata inamla baxa biləcəklər. Söhbət bir neçə həftəlik xəstə həyatı yarım əsrlik sağlam həyatla əvəz etməkdən gedirsə, biz tərəddüdün ürəyimizə girməsinə imkan verməməliyik. Ölümləri qəfil və gözlənilməz hesab etmək müdriklik deyil. Heç şübhəsiz qurbanın ağzına ət-çörək tikələrinin girdiyini görəndə onun ürəyinin və qan damarlarının divarlarında tezliklə baş verəcək degenerasiyanı təsəvvürümə gətirir və hər an ondan infarkt gözləyirəm.

Ümumiyyətlə, xəstəliyin dörd əsas səbəbi var: 1. Fərqləmmiş hüceyrələrin sayında çatışmazlıq. 2. Vəzilərin funksiyaları üçün lazım olan xammalın çatışmazlığı. 3. Orqanizmdə yad cisimlərin və parazit hüceyrələrin olması. 4. Hüceyrələrin bakterial infeksiyaya qarşı müqavimətinin zəifləməsi. Çiy yemək bütün bu dörd səbəblə əvvəldən mübarizə aparır və xəstəlik probleminin əsl həllini təklif edir.

Lakin çiy, bişmiş yeməklərin ilkin dövründə bəzən müxtəlif diskomfortlar yaşayır ki, bu da düşüncəsiz insanlarda təbii qidaların orqanizmi tükəndirməsi və sağlamlığı pozması kimi yanlış təsəvvür yarada bilər. Bu yanlış təsəvvür müasir insanın uzaqgörənliyinin ən parlaq sübutudur. TƏBİİ qidalanmanın ardınca QEYRİ-TƏBİİ və zərərli nəticələrə səbəb ola biləcəyi ilə bağlı sadə cə fikir çox absurd bir anlayışdır və düşüncələrimizdən birdəfəlik xaric edilməlidir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, kişi 40-50 kilo və ya daha çox çəkisi yüz kilo olan yalançı adama məxsusdur, o, dərhal ərimə yə başlayacaq və xəstə hüceyrələri, yağları, konkresiyaları və zəhərləri ilə birlikdə qan dövranına girəcək və müxtəlif ifrazatlarla bədəni tərk edə bilər - nəcis, sidik və tər. Sidikdə və qanda yad cisimləri müşahidə etdikdə, uzaqgörən insan onların təbii qidalardan əmələ gəldiyini, əslində isə yalançı insanın iyrənc bədənindən gəldiyini düşünəcək, o, get-gedə yox olub, orqanizmi həmişəlik tərk edir. . Odur ki, çiy yeməyə keçid tibb elminin adi meyarları ilə idarə olunmamalıdır; daha doğrusu, təbiət qanunlarına inamla boyun əyməli və səbir və dözümlə yekun nəticələri gözləməliyik.

Bu dövrdə meteorizm əlamətləri görünə bilər, bağırsaq ağrıları, baş ağrısı, başgicəllənmə, ümumi zəiflik və s. Bəzi hallarda sidik bulanıqlaşa bilər, ayaqlar şişə bilər, bədəndə səpgilər görünə bilər və dərinin müəyyən hissələrində quruluq və qaşınma ola bilər. Bütün bunlar təmizlənmə və sağalma prosesləridir, ona görə də insan heç bir halda “aclıq” hissinə boyun əyməməli və Yaradanın hikmətinə şübhə yaradaraq “qidalı” şam yeməyinə, “tam balanslaşdırılmış” zülallara və yeməklərə müraciət etməməlidir. yardım üçün "əvəzolunmaz" amin turşuları. Əgər insan bunu etmək üçün kifayət qədər ağılsızlıq etsə, bu simptomlar bir anda yox olacaq, lakin insanın sağlamlığına zərər verəcəkdir. Yalançı adam o zaman rahat bir ah çəkəcək və əsl insanın axmaqlığına gülərək yeni bir həyatla yenidən böyüməyə başlayacaq.

Belə simptomlar bir fərddən digərinə baş verməsi və şiddəti ilə fərqlənir və hətta bəzi hallarda tamamilə yox ola bilər. Bir qayda olaraq, onlar yaşlı və kök insanlarda şiddətli, gənclərdə mülayim və normal böyüməyə başlayacaq yeni doğulmuş uşaqlarda tamamilə yoxdur. Ümumiyyətlə, həddindən artıq kök adamın bədənində yalançı kişi öz ağır çəkisinin təzyiqi altında əsl kişini elə sıxıb arıqlayıb ki, ondan “dəri və sümük”dən başqa çox az şey qalıb. Çiy yeməyin ilkin dövründə

belə bir adamın çəkisi o qədər azalacaq ki, dəyişikliyin əsl mahiyyətini dərk etməyənlər ona yazığı gəlməyə başlayacaqlar.
Amma bu, sadəcə olaraq, baş verənlərin zahiri mənzərəsidir.
Çiy yeyənin bədənində əsl kişi əslində ilk gündən kökəlməyə başlayıb və yalançı adamdan qurtulduqdan sonra normal çəkisinə çatana qədər nizamlı şəkildə böyüməyə davam edəcək. . Çox arıq bir insanda əsl kişinin çəkisinin artması yalançı adamın çəkdiyi itkini tarazlaşdıracaq və beləliklə, əvvəldən çəkidə xalis artım olacaq.

Əsl kişinin bu böyüməsi arıq, solğun və zəif uşaqlarda xüsusilə sürətlidir. Çiy yeyən uşaqların bişmiş yemək yeyən oyun yoldaşları kimi qabarıq üzlü və şiş ayaqlı olmasını gözləməməliyik, çünki dolğunluq yalançı insanın əlamətidir. Çiy yeyən uşaqlar həqiqətən incə, əzələli və əzələli olacaqlar. Sadə düşüncəli valideynlər övladlarının dolğunluğuna məhz cəhalətdən sevinirlər.

Mən ilk dəfə çiy yeməyə keçəndə orqanizmimdə geniş bir təmizlənmə prosesi başladı. Mən heç bir zəiflik əlaməti yaşamadım, amma bağırsaqlarımda ağrılardan əziyyət çəkirdim, barmaqlarımın və ayaq barmaqlarımın arasındakı boşluqlar quruması başladı, ardınca pulcuqlar və qaşınma oldu, bədənimdə səpgilər çıxdı, ayaqlarımın bəzi yerlərində dəri qurudulmuş və lopa şəklində soyulmuşdur. O vaxta qədər tez-tez azacıq da olsa şişən ayaqlarım birdən-birə həddindən artıq şişdi və bu şişkinliyin azalması aylar çəkdi. Sonra bir müddət sonra sidiyim olduqca bulanıq oldu. Bütün bu müddət ərzində həyatımda heç vaxt etmədiyim qədər uzun gəzintilər edərək özümü məşq etdim. Mənə aydın idi ki, təbii qidalanma və fiziki məşqlərin davamlı təzyiqi altında 50 illik bişmiş yemək zamanı qan damarlarımda və oynaqlarımda yığılan konkresiyalar əriyib yox olmağa başlayır. Qənaətimə daha da əmin olmaq üçün qəfildən çiy yeməyi tamamilə dayandırdım və üç gün ərzində yalnız ət yeməkləri qəbul etdim. İlk gün sidiyimin bulanıqlığı azaldı, ikinci gün yalnız cüzi izlər qaldı, üçüncü gün isə tamamilə yox oldu.

Çiy yeməyə davam edəndə sidiyim yenidən bulanıq oldu, amma

əvvəlki şiddətində deyildi və bir neçə həftə ərzində tədricən yox oldu. Üç gün bişirilmiş yemək, yəqin ki, mənim orqanizmimin sürətli təmizlənməsini yavaşlatdı. Yeri gəlmişkən, eyni zamanda başqa bir kəşf etdim. Duzlu qidalarla qəbul edilən su bir gündə bədənimin çəkisini üç kiloqrama qədər artırdı.
Xoşbəxtlikdən, çiy yeməyə başladıqdan sonra dördüncü gündə əvvəlki çəkimə qayıtdım.

Çiy yeməyə yeni cəlb olunanlar üçün ürəkaçan olması bəlkə də yaxşıdır bişmiş məhsullardan imtina etdikdən bir neçə ay sonra yemək yeyin.
İki qidalanma sistemini müqayisə edərək, o, seçdiyi yolun həqiqətən də düzgün olduğuna daha da əmin olur və bundan sonra eksperimenti təkrar etməyi xəyal etmir.

Ayaqlarımın güclü şişməsi bir neçə ay ərzində tədricən keçdi. Eyni zamanda, mən də uzun müddət davam edən daha yüngül şişliklərdən əziyyət çəkirdim; bunlar da sonrakı bir neçə il ərzində səngidi və nəhayət, tamamilə yox oldu. Eyni simptomlar, az-çox, dünyanın hər yerindən onlar haqqında mənə yazan bir çox çiy yeyənlərdə görünür.

Daha əhəmiyyətlisi mənim yığınlarımın yoxa çıxması idi. Xroniki hemoroid 15-20 ildir ki, mənə nə istirahət, nə də dinclik verirdi.
Hər gün, bəzən gündə iki dəfə alt paltarımı dəyişmək məcburiyyətində qaldım. İltihab heç vaxt azalmadı; irin, selik və qanın davamlı axıntıları var idi. Çiy yeməyə keçdikdən sonra belə, həzm orqanlarımın işləməsinə daxil edilmiş nizamlılığa baxmayaraq, yığınlarımın vəziyyəti demək olar ki, dəyişməz qaldı. Hər fiziki səydən sonra, hətta adi bir gəzintidən sonra qıcıqlanma o qədər şiddətləndi ki, bəzən fikirləşirdim ki, baş verən morfoloji dəyişikliklərə görə, qalaqlar çiy yeməyə boyun əyməkistəmirlər. sonunda cərrahi əməliyyata boyun əymək məcburiyyətində qalmalıyam. Amma eyni zamanda təbiətin gücünə ümidimi heç vaxt itirməmişəm. Və həqiqətən, bir neçə aydan sonra vəziyyət müəyyən bir yaxşılaşma göstərməyə başladı. Gündəlik qıcıqlanmalar həftədə iki dəfə, sonra həftədə bir dəfə, ayda bir dəfə dəyişdi

və sonralar hələ də iki-üç ayda bir dəfə, nə həyət müalicə o qədər uğurlu alındı ki, bu gün mən hətta hemoroiddən əziyyət çəkdiyimi hiss etmirəm. Xüsusilə hər gün cücərmiş buğdadan salatlar qəbul etməyə başlayanda müalicə daha da sürətləndi. İndi bu hallar bizi ən mühüm həqiqətlə üz-üzə qoyur.

Məlum məsələdir ki, xovlar düz bağırsağın divarlarının elastikliyinin zəifləməsi və bağırsağın aşağı ucundakı damarların genişlənməsi nəticəsində əmələ gəlir. Xovluların çiy yeməklə sağalması sübutdur ki, orqanizmdə tənəzzülə uğramış hüceyrələrin aktiv hüceyrələrlə əvəzlənməsi ilə zaman keçdikcə bağırsaqların və qan damarlarının divarları tədricən yenilənir, lazımi elastiklik və möhkəmlik əldə edir. . Daha əhəmiyyətlisi isə bu prosesin bağırsaqlarda, mədədə, damarlarda, kapilyarlarda və sinirlərdə, istisnasız olaraq hər orqan və vəzidə eyni vaxtda baş verməsidir. Başqa sözlə desək, bişmiş yeyənin pozulmuş və xəstə orqanizmi gənc, ixtisaslaşmış və sağlam hüceyrələrin yeni tamamlanması ilə tamamilə bərpa olunur. Çiy yeməklə cinsi gücün artması hamı üçün sürpriz olacaq, baxmayaraq ki, cinsi fəaliyyətdə ciddi nəzarət bizim möhkəm prinsipimiz olmalıdır. İdmanda çiy yeyənlər yeni və görünməmiş rekordlar yaradacaqlar. Həyat iksiri olan kimyagərlərin çoxdankı arzusunun tapıldığı yer budur. Bunlar dərman vasitəsi ilə bir neçə saat ərzində əldə edilən sehrli təsirlər deyil, bütün orqanizmin yenidən qurulması yolu ilə xəstəliklərin müalicəsi üçün əsas proseslərdir.

Bir orqanın və ya vəzin hüceyrələri tam tükənmədiyi təqdirdə, təbii qida onlara yeni hüceyrələr verərək onların əsas hüceyrə komplementini bərpa etməyə və eyni zamanda xəstə və yararsız hüceyrələrin varlığından xilas olmağa imkan verir. Amma çürük diş kimi bir orqanı əvvəlki vəziyyətinə qaytarmaq üçün heç bir vasitə yoxdur.
Buna görə də sağlamlıq məsələlərində süründürməçilik təhlükəlidir.

Bişmiş yeyən orqan və vəzilərinin beşdə bir-onda bir hissəsinin işi ilə yaşayır, lakin ayaq üstə dura bildiyi müddətcə özünü sağlam hesab edir. Daha da pisi, məhrum olmaq təhlükəsi

hə tta onun onda biri Damokl qılıncı kimi daim onun üstündə n asılır, xüsusə n də bir neçə "yaxşı" nahar etdikdə .

Sitoloqların araşdırmaları göstə rir ki, insan orqanizmində laqeyd hüceyrə lə rlə yanaşı, müxtə lif çoxnüvə li nə hə ng hüceyrə lə r (polikaryositlə r), nüvə siz böyük ölçülü hüceyrə lə r (meqakaryositlə r) və digə r növ degenerasiya olunmuş hüceyrə lə r də vardır. Belə hüceyrə lə r "normal olaraq" bütün orqanlarda və bezlə rdə , hə tta bişmiş yeyə nlə rin qanında olur. Bütün qida aludə çilə rinin orqanlarında bunları və bir çox başqa sapmaları görə n tə dqiqatçı elm adamları bunları "normal" və ya "tə bii" hadisə lə r kimi qə bul etmə k mə cburiyyə tinc

Tə bii qidalar hə zm orqanlarında bir neçə saatdan çox qalmır və hə zm olunub-olunmamasından asılı olmayaraq normal kanalla bə də ni tə rk edir, bişmiş qidalar, xüsusə n də heyvan mə nşə li qidalar hə zm kanalında üç müddə t qalır. və ya dörd gün, bə zə n hə ftə lə rlə . İndi mə lum bir hə qiqə tdir ki, ölümdə n də rhal sonra heyvan hüceyrə lə ri parçalanmağa başlayır və çoxlu sayda zə hə rli maddə lə r buraxır. Ona görə də bişmiş yemə yin süfrə sində zə hə rsiz heyvan qidası yoxdur. Tə ə ccüblü deyil ki, 38°C temperaturda dörd gündə n üçü insan qarnında qaldıqdan sonra. heyvan mə nşə li qidalar tamamilə zə hə rə çevrilir. Bə zə n bu proses o də rə cə də irə lilə yir ki, yalnız bağırsaqların divarlarını dağıtdıqdan və xeyli miqdarda irin, selik və qanla qarışdıqdan sonra orqanizmi tə rk etmə yə müvə ffə q olurlar. İkinci gün xə stə mə də də yüngül pozğunluqdan şikayə tlə nir. Hə kimlə r bu cür çürümə lə rin baş vermə mə si üçün xörə k duzundan istifadə etmə yi mə slə hə t görürlə r, sanki insan qarnını duzlu ə tə çevirmə k istə yirlə r. Etibarlı insanlar sadə lövhcə sinə inanırlar ki, mə də nin asanlıqla qə bul etdiyi hə r şey zə rə rli ola bilmə z; halbuki cilalanmış düyü, ağ çörə k və ya bütün qidalar arasında ə n zə rə rli olan şə kə rlə r mə də də də rhal reaksiya yaratmır. Bə zilə ri hə tta qidalanmanın gözlə r, də ri və ya sinirlə rlə nə ə laqə si ola bilə cə yi ilə maraqlanırlar, sanki bə də nin hə r hansı bir hissə si xammal olmadan öz funksiyalarını yerinə yetirə bilə r. İndi hansı maddə ni tapmaq olar

ağ çörə k, şə kə r və ya ağardılmış yağ gözlə rə işıq verə bilə r və ya sinirlə rin gözə l ə mə liyyatlarını tə şkil edə bilə r? İnsanlar sinir xə stə liklə rinin sə bə blə rini izah etmə k üçün hə r cür fə rziyyə lə r irə li sürürlə r, lakin ə n vacib amilə - sinirlə rə verilə n xammalın xüsusiyyə tlə rinə ə hə miyyə t vermirlə r.

İnsanın yoluxucu xə stə liklə rə qarşı müqavimə ti zə iflə yir

Nə sildə n Nə silə

Yoluxucu xə stə liklə rin tə hlükə sinin davamlı olduğu iddiaları var eniş yanlışdır. Bişmiş yemə k sə bə bində n insan hüceyrə lə ri mikroblara qarşı müqavimə t gücünü tə dricə n itirir və daha da pisi odur ki, nə sildə n-nə slə bu gücünü itirmə yə davam edir.

Bununla ə laqə dar olaraq görkə mli sovet alimi İ.V.Davidovskinin 1956-cı ildə çap olunmuş “Patoloji anatomiya və insan xə stə liklə rinin patogenezi” ə sə rində n bir neçə parça sitat gə tirmə k istə rdim. Onun sözlə rinə görə : "Homo-sapienlə rə (antroponozlara) xas olan bir sıra infeksiyalar var ki, onlar ə slində heyvanlarda, o cümlə də n ə n inkişaf etmiş meymunlarda baş vermir. Elm adamları ya onlarda hə min infeksiyaların eksperimental nümunə lə rini yaratmağa müvə ffə q olmurlar. və ya onlardan yalnız bir neçə sinə (tif, və ba, malyariya, meningokokk meningit, qrip, qızılca, sarılıq, difteriya, skarlatina, pnevmoniya, revmatizm, sepsis, gonoreya, furunkuloz, appendit və s.) çox uzaq oxşarlıqlar ə ldə edə bilirlə r. açıq).

“Zoonozlar və ornitonozlar (heyvan və quş xə stə liklə ri). kişilə rdə rast gə linə n hidrofobiya, ensefalit, brusellyoz (Malta qızdırması), psittakoz, çiçə k xə stə liyi, taun, tulyaremiya, qarayara, trixinoz və başqaları, bir qayda olaraq, insana xas olan xüsusi simptomlara malikdir, heyvanlarda isə bə zə n onlar bu simptomların yalnız çox uzaq reproduksiyalarını göstə rin."

Belə liklə , görünür ki, nə inki bütün heyvanlar, o cümlə də n insanın ə cdadları, meymunlar, xüsusi insan infeksiyalarına yoluxmurlar, hə tta tə dqiqatçı alimlə rin onları eksperimental mə qsə dlə r üçün bu xə stə liklə rə yoluxdurmaq cə hdlə rinə belə reaksiya vermirlə r. Ə ksinə ,

heyvanlara və quşlara xas olan, lakin orqanlarında hər zaman mövcud olsalar da, onlara normal təsir göstərməyən bakteriyalar mövcuddur. İnsana keçdikdə isə həmin bakteriyalar ona ən dəhşətli və fəlakətli şəkildə yoluxur. Buna heyvanların bütün xroniki xəstəliklərdən immun olduğunu da əlavə etməliyik.

Bu təəccüblü təzadın səbəbi nədir? İnsanı burada heyvandan fərqləndirən nədir ki, onun “sivilizasiya” qanunları ilə qidalanmaq, sonra isə ayaqlarını çarpaz şəkildə masa arxasında rahat oturması deyilsə? Özünüz təsəvvür edin ki, bu gözəl günlərin birində inək insan kimi “mədəni” olmaq, onun yemini qazanda qaynadandan sonra yemək və xəstələnəndə, özünü zəkaya çevirmək üçün onu başına götürsəydi, necə olardı. səbəbləri bilinmirdi. Sonra kimsə ona çiy otla qidalanmağı təklif etsə, bədəninin bişmiş yeməyə alışmasından, çiy otun ona zərər verə biləcəyindən qorxduğunu bildirməlidir. Özünüz də təsəvvür edin ki, inək minilliklər ərzində bişmiş ot yesəydi, bu gün necə olardı, bir an belə etdiyinin qeyri-təbii bir hərəkət olduğunu düşünmədən. Halbuki, bugünkü ətpərəstlərin özlərini qoyduğu mövqe budur.

Yoluxucu xəstəliklərə qarşı mübarizə tam şəkildə aparılır səhv mövqe. Yoluxucu xəstəliklərdən ölüm hallarının azalmasına orqanizmin müqavimətini gücləndirməklə deyil, infeksiyaları yayan xarici şəraiti yumşaltmaqla nail olunub.
Zaman keçdikcə insanın müqavimət gücü o qədər zəifləyib ki, müasir yaşayış məskənlərinin, mərkəzləşdirilmiş su təchizatı sistemlərinin, şəhər kanalizasiyasının, xəstələrin təcrid olunmasının və s.-nin yaratdığı şəraiti aradan qaldırıb, 200 il əvvəl mövcud olan şəraitə qayıtsaq, insan bir neçə il ərzində müxtəlif epidemik xəstəliklərlə məhv olacaqdı.

Hər halda, bu gün belə, səbəb olanlar kimi avtomatik infeksiyalar kataral şərtlər sürətlə inkişaf edir və bütün bişmiş bəşəriyyət üçün qaçılmaz bir fəlakətə çevrilir. Yalançı insanın hüceyrələrinin zəifliyindən istifadə edərək, zərərsiz mikroorqanizmlər olur

olduqca zərərlidir. Davydovski yazır: "Bakteriyaların dəyişkənliyi ilə bağlı müasir məlumatların işığında patogen bakteriyaların qeyri-patogen bakteriyalardan əmələ gələ biləcəyi postulatını reallığa kifayət qədər yaxın hesab etməliyik. Beləliklə, tif, paratif və dizenteriya çöpləri yarana bilər. bağırsaq çöplərindən, yalançı çöplərdən isə həqiqi difteriya çöpləri inkişaf edə bilər.Belə metamorfozlar kokların bütün növlərində, anaeroblarda, taun və vərəm çöplərində və digər mikroorqanizmlərdə baş verə bilər.
Avtoinfeksiya insan orqanizminin adi sakinlərinin, dərinin və selikli qişaların hesabına xüsusilə realdır".

Bir çox yoluxucu xəstəliklərdə infeksiyaya dəlil yoxdur. Ümumiyyətlə, hər bir yoluxucu xəstəlik ilk dəfə hansısa zəif insanın zərif orqanizmində əmələ gəlir və sonra başqa insanlara keçir. Əslində, hər bir belə orqanizm patogen bakteriyaların yayılması və yayılması üçün təhlükəli bir fabrikdir. Belə zavodu xam yeyənlər arasında tapmaq olmaz. Beləliklə, çiy yeyənlərin dünyası həmişə bütün yoluxucu xəstəliklərdən azad olacaqdır.

Davydovskinin avtoinfeksiyaya dair fikirlərini belə ümumiləşdirmək olar: "Vücudumuzun avtoinfeksiya proseslərinin inkişaf etdiyi əsas bölgələri bunlardır: boğaz, badamcıqlar, vermiform əlavələr, yoğun bağırsaq, konyunktiva, bronxial borular və sidik yolları.Autoinfeksion xəstəliklər bunlardır: burun katarası, faringit, kolit, dizenteriya, bronxit, pnevmoniya, sistit, pielit, nefrit, konjonktivit, iltihablı dəri xəstəlikləri,

furunkullar, karbunkullar, otit, xolesistit, osteomielit, postnatal endometrit və s. FG-nin verdiyi məlumata görə Barinski (1949), bütün qızartı hadisələrinin yalnız yüzdə 50-də və difteriyanın yüzdə 15-də birbaşa əlaqə qura bilir. Başqa sözlə, difteriya hallarının böyük əksəriyyətində infeksiyanın xarici mənbələrdən olduğunu göstərən heç bir sübut yoxdur. Yenə də TE Boldyrev (1949) tərəfindən təqdim edilən sübutlar göstərdi ki, tif xəstəliyinin 53 faizinin mənşəyi məlum deyil. Ekzogen infeksiyaların rolu tədricən azalaraq öz yerini endrogen infeksiyalara verir. Heç bir olmadan

Gə lə cə kdə şübhə siz ki, ə sas rolun hə qiqə tə n də avto-
infeksiyalar tə rə fində n oynandığı başa düşülə cə kdir,
xüsusə n də də yişə n fizioloji mexanizmlə rin və şə rtlə rin
mahiyyə tini izah etmə yə imkan verə n lazımi biliklə rə hə lə tam
sahib deyilik. hüceyrə lə rin və bakteriyaların normal simbiozunu
infeksiya və ziyyə tinə gə tirir.

“Yoluxucu xə stə liklə rin etiologiyasına gə lincə , biz imtina etmə liyik
Xarici və daxili mühitin mikroorqanizmlə rinin “patogen” tə biə ti
haqqında Kox, Erlix və Pasteurun dövründə yaradılmış anlayışlar.
Sözün tam mə nasında patogen olan bakteriyaların özlə ri deyil, müə yyə n
bir anda müə yyə n bir orqanizmdə mövcud olan və onun tə nzimlə mə
sistemlə rində və sinir mexanizmlə rində ki pozğunluqlarla üzvi
şə kildə ə laqə li olan fizioloji korrelyasiyalardır. Tə biə tdə xüsusi
“patogen” mikroblar yoxdur; Bununla belə , normal müqavimə t göstə rə n
subyektdə hə ssaslığı tə şviq edə n amillə rin sonu yoxdur və
ə ksinə ."

Bütün bunlardan yalnız bir nə ticə çıxara bilə rik. Yoluxucu
xə stə liklə rin ə sl sə bə bi mikrob deyil, orqanizmin normal bioloji
proseslə rinin pozulmuş və ziyyə tidir. Mikroblar hə mişə mövcud olub,
hə lə də var və ə bə di olaraq mövcud olacaqlar. Onları mə hv
etmə k və mə hv etmə k kampaniyası tamamilə də lilikdir. Xə stə liklə rin
ə sl sə bə blə rinə göz yumulması nə ticə sində insanın üzvi
müqavimə t gücü tə dricə n o də rə cə də azalmışdır ki, insanlar artıq
infeksiyanın kə nardan gə lmə sini gözlə mir, bə də nlə rinin
içində qaynayıb-qarışan bakteriyalara tab gə tirirlə r. . Çünki insan
orqanizmində ə n alçaq heyvanlara heç bir zə rə r verə bilmə yə n
bakteriyalar ə tdə n, çörə kdə n, yağdan, şə kə rdə n ə mə lə gə lə n
zə if, də yə rsiz, hə rə kə tsiz hüceyrə lə rlə üz-üzə gə lir. Tə ə ccüblü
deyil ki, onlar sadə cə olaraq hə min hüceyrə lə rin üzə rinə düşür
və onları hə və slə yeyirlə r. Ağıllı insan bə də nini o yararsız
hüceyrə lə rin hə r birində n tə mizlə mə lidir, bundan sonra heç bir mikrob
nə cib meyvə lə rdə n, qoz-fındıqlardan və də nli bitkilə rdə n yaranacaq
gə nc, möhkə m və güclü hüceyrə lə rə yaxınlaşmağa cürə t
etmə z. Burada, hə qiqə tə n, "normalı də yişdirə n fizioloji mexanizmlə rin və şə r

Hüceyrə lə rin və bakteriyaların infeksiya və ziyyə tinə simbiozu" izahını Davydovskinin verə bilmə diyi.

Antibiotiklə rin terapevtik agent kimi rolu müvə qqə ti və aldadıcıdır. İnsanlar getdikcə onlardan mə yus olurlar. Qısa müddə t ə rzində bakterial fə aliyyə tin tə sirini neytrallaşdıraraq, hüceyrə lə ri zə iflə dir və sonradan daha güclü infeksiyalara yol açır.

Antibiotiklə rlə bağlı ə n intim tə crübə m var. Tə bii qidalanmanın çatışmazlığı nə ticə sində uşaqlarım hə mişə avtoinfeksiya və avtointoksikasiya nə ticə sində yaranan qeyri-müntə zə m, davamlı qızdırmadan ə ziyyə t çə kirdilə r, onların temperaturu adə tə n 37,8°C arasında də yişirdi. və 38 °C. Oğlumu Parisə aparıb oradakı ə n görkə mli "mütə xə ssislə rin" himayə sinə verdim. Tə ə ssüf ki, antibiotiklə rlə fə rq qoymadan tə crübə apararaq, temperaturlarını 40-41°C-ə qaldırdılar. ürə yini və böyrə yini pozaraq, nə hayə t, xə stə liyinin diaqnozunu qoya bilmə də n onu öldürdülə r.

Eyni şey mə nim qızımda da oldu, amma yenə də iki il sonra daha böyük zorakılıq. Mə n onu Hamburqdakı Anscharhohe Uşaq Xə stə xanasına (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) yerlə şdirdim, orada bir doktor Volfqanq Tilinq mə nim zavallı uşağım üzə rində ə n qeyri-insani tə crübə lə r etdi. O, hə r gün çoxlu miqdarda qan çıxardı, onu müxtə lif laboratoriya testlə rinə mə ruz qoydu və ya onlarla yoxsul siçovul və dovşana yeridib, guya ki, bakteriyaları çoxaltmaqla xə stə liyə cavabdeh olan faktiki orqanizmi müə yyə n etmə k istə yirdi, lakin hansı qeyri-adi klinik müayinə lə rində müə yyə n edə bilmə di. Uşağımın hə rarə ti nə qə də r yüksə k olsa, antibiotiklə rin dozaları bir o qə də r çox idi və onların çeşidlə ri bir o qə də r müxtə lif idi. Antibiotiklə rin artan dozaları ilə temperatur davamlı olaraq 39 ° C arasında də yişə nə qə də r yüksə ldi. və 41°C. və nefrit ə lamə tlə ri güclü şə kildə qeyd olundu. O, özünün "elmi" mə nası ilə xə stə liyin inkişafını sürə tlə ndirə rə k, onun dörd illik "normal" müddə tini cə mi bir ay müddə tinə endirib. O, uşağa dummy kimi baxdı və bizi qorxudub, yalançı inancda saxladı

ona kortizon verilməsə və ya daxili biopsiyaya məruz qalmasa, bir həftədən çox yaşaya bilməyəcək.

Elə həmin günlərdə Birçer-Bennerin almancasına rast gəldim "Qidalanma xəstəlikləri" adlı traktat ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Mən dərhal qızımı həmin xəstəxanadan çıxarıb təbii qidalanmasını ona həvalə etdim. Sehrli çubuqun qəfil dalğası ilə uşağımın temperaturu 37°-37.5°C bölgəyə düşdü. və sidiyin miqdarı gündə 200 m1-dən iki litrə qədər artdı. Bir həftə ərzində o, ayağa qalxdı və sərsəmlikdən lal olan və biabırçılıqdan o qədər qorxan ürəksiz həkimin qapısını açmaq üçün otağın o tayına keçdi ki, bu və ya digər əsassız bəhanə ilə xəstəxananın surətlərini mənə verməkdən imtina etdi. qeydlər və klinik müayinələr.

Əgər mən uşağı sırf çiy yeməklə qidalandırmağa davam etsəydim, o, şübhəsiz ki, bu gün sağ olardı. Amma o vaxt mən çiy yeməyə müalicəvi vasitə kimi baxırdım və hələ də süni vitaminlərə inanırdım. Doktor Birçer Bennerin Şəxsi Klinikasının qidalanma sistemi ilə yaxından tanış olmaq üçün uşağı Hamburqdan Sürixə apardım və 23 gün həmin sanatoriyada saxladım. Yeri gəlmişkən, qeyd edə bilərəm ki, təəssüf ki, Dr. Birçer Bennerin ölümündən sonra onun qidalanma sistemi bişmiş yeməklər, süd məhsulları, vitaminlər və digər dərmanların tətbiqi ilə xeyli dəyişmişdir.
Hər halda, vəziyyətinin tez yaxşılaşmasından ruhlandım, mən onun sağlamlığını qismən xam qidalarla, qismən də bişmiş qidalarla və süni vitaminlərlə bərpa etməyin mümkün olduğunu düşündüm. Hər halda, biz onun ömrünü cəmi dörd il uzada bildik.

Mən özüm insanın avto-infeksiyalar üzərində qələbəsinin parlaq nümunəsiyəm. 20 ildən artıqdır ki, mən xroniki bronxitdən o qədər əziyyət çəkirdim ki, ildə bir neçə dəfə soyuqdəymə ilə daim yatağıma uzanırdım. Çiy yemək isə bütün bunları dəyişdi və son on ildə il boyu açıq səma altında, bəzən 15-16 dərəcə soyuq qış şaxtasında, mikroblar hələ də öz yerində yatmağıma baxmayaraq,

bir də fə də öskürmə mişə m və ya soyuqluğun ə n kiçik ə lamə tini hiss etmə mişə m. Yeri gə lmişkə n ə lavə edim ki, qışda açıq havada yatmaq xüsusi qə hrə manlıq tə lə b etmir. Lazım olan tə k şey bə də ni yaxşı örtmə k və üzü tə miz havaya açıq saxlamaqdır. Bundan ə lavə , yuxusuz gecə lə r keçirmə yin və dayanmadan yataqda yuvarlanmağın sə bə blə rini aradan qaldırmaq üçün bişirilmiş yemə kdə n imtina etmə k vacibdir.

Xə rçə ng Hüceyrə lə rin Hə ddində n artıq Degenerasiyasının Nə ticə sidir

Bütün digə r xə stə liklə rdə olduğu kimi, xə rçə ngin də sə bə blə ri var tə biə t qanunlarının işığında olduqca asanlıqla izah olunur.

Sitoloqlar normal hüceyrə lə rin strukturları ilə xə rçə ng hüceyrə lə rinin strukturları arasındakı fə rqlə ri aşkar etmə k üçün çoxlu araşdırma aparıblar. Ümumiyyə tlə , onlar aşkar etmişlə r ki, xə rçə ng hüceyrə lə ri kifayə t qə də r ümumi tipli hüceyrə lə rdir, lazımi strukturdan və istə nilə n faydalı işi yerinə yetirmə k qabiliyyə tində n mə hrumdurlar. Onların yeganə mə qsə di zülalları (tikinti materialları) yeyib çoxalmaqdır.

Bildiyimiz kimi, yalançı insanın hüceyrə lə ri tam olaraq eyni xüsusiyyə tlə rə malikdir keyfiyyə tlə r. Yalançı insanın hüceyrə lə ri ilə xə rçə ng hüceyrə lə rinin mə ruz qaldığı degenerasiya arasında yalnız bir də rə cə fə rq var. Müə yyə n şə raitdə yerlə şmə yə gə lincə , ə sl insan yalançı insanın hüceyrə lə rini öz nə zarə ti altında saxlamağa müvə ffə q olur. Onları orqanizminin boş yerlə rində yayır, boşluqları doldurur, də risinin altına atır, normal hüceyrə lə ri ilə qarışdırır və belə liklə , ə n azı bir müddə t hə ssas orqan və sistemlə ri saxlayır. bə də ni onların tə zyiqi tə hlükə sində n azaddır.

Hə r kə s yalançı insanın nə hə ng kütlə sini adi gözlə görə bilə r, bə zə n çə kisi 60-70 kiloqrama çatır. Ə gə r o kütlə nin bir neçə kilosu hə r hansı bir və ziyə və ya orqana yerlə şdirilsə ydi, yaranan tə zyiq altında hə min və zin və ya orqanın fə aliyyə ti şübhə siz iflic olardı. Mə hz bu şə kildə xə rçə ng insanın hə yatına son qoyur.

Yalançı insanın hüceyrə lə ri, xə rçə ng hüceyrə lə ri kimi, çağırıldı üçün mə tbə xdə hazırlanan yemə klə r vasitə si ilə var olur

ə sas mə qsə di bu cür qidaların hə və sli istehlakçıları kimi çıxış etmə kdir. Ə sl insanın müdafiə sə ylə ri ilə yalançı insanın hüceyrə lə ri aludə çilik kanalı ilə orqanizmə daxil olan çoxlu miqdarda qeyri-tə bii maddə lə ri tam mə nimsə mə k iqtidarında deyil və nə ticə də hə min maddə lə rin böyük bir hissə si mə qsə dsiz şə kildə itirilir. yandırılaraq, artıq istiyə çevrilə rə k. Yalançı insanın hücrə lə ri o hə ddə n artıq yemə k kütlə sini sə rbə st istehlak etmə k üçün müstə qillik ə ldə etmə yə , istə diklə ri yerdə mə skunlaşmağa və doyunca dolanmağa çalışırlar. Onlardan biri və ya bir neçə si öz sə ylə rində uğur qazandıqda, acgöz ağasının onlara tə qdim etdiyi yemə klə ri inanılmaz sürə tlə yemə yə başlayırlar. Belə liklə , bir və ya iki ə hə miyyə tsiz hüceyrə də n başlayaraq, bütün bə şə riyyə ti ölümcül terrorunun pə ncə sində saxlayan canavar meydana gə lir.
Çoxsaylı patoloji proseslə rin heç birində biz milyard hüceyrə lə r arasında yalnız bir və ya iki hüceyrə nin xə stə liyə tab gə tirdiyi oxşar halla qarşılaşmırıq.

Fikrini mə şğul etmə k üçün fə rasə t sahibi olan aydın görə n adam fundamental problemlə rlə bağlı tə dqiqatçı alimlə rin vaxtlarını, pullarını və enerjilə rini boş yerə sə rf etdiklə ri axmaq suallara tə ə ccüblə nmə yə bilmə z. Xə rçə ngin baş vermə sini izah etmə k üçün onlar pə hriz faktorları istisna olmaqla, kanserogenezin ə sas sə bə blə ri ilə heç də az ə laqə si olmayan 400-ə yaxın müxtə lif kanserogen agentlə ri sadaladılar. Hə r bir fə rd özünə bu sualı vermə lidir: "Tə bii ki, bütün zə hə rlə r, şüalar, xroniki qıcıqlanmalar, xə sarə tlə r, yanıqlar, viruslar, nikotin, qatran və bir sıra digə r agentlə r zə rə rli amillə r kimi hüceyrə lə ri öz kompleksində n mə hrum edə bilə r. quruluşunu və iş qabiliyyə tini və ya zə də lə mə k, arıqlamaq, ə zmə k və öldürmə k qabiliyyə tinə malikdir, lakin hansı vasitə lə rlə bir və ya iki hüceyrə də çox qısa bir mə kanda onları tə min edə cə k qə də r böyük bir çoxalma gücü yarada bilə rdilə r. zaman, yıxmaq və sonra insan bə də ninin bütün ecazkar binasını tamamilə mə h

O də hşə tli gücü canavarın sahibi öz canavarına canavara tə qdim edir, bişirir, bişirir.

öz son mə hv. Xə rçə ng hüceyrə lə rin hə ddində n artıq degenerasiyasının canlı sübutu və qeyri-tə bii qidalanmanın qaçılmaz nə ticə sidir.

Araşdırmalar zamanı alimlə r də fə lə rlə xə rçə ngin ə sl sə bə blə ri ilə üz-üzə gə lirlə r. Onlar tə kzibedilmə z də lillə ri ə llə rində saxlayır, bir müddə t onlara baxır və hə tta tə sdiqlə yirlə r, lakin hə r də fə üstünlük tə şkil edə n qidalanma sistemlə rinin də yişdirilmə si mə sə lə si müzakirə yə çıxanda sanki ildırım vurmuş kimi gözlə rini çaşıb yumurlar. qidalanma və rdişlə rində qeyri-tə bii bir şey görmə k İSTƏ MƏ CƏ KDƏ R, çünki bir an belə dayanmadan dabanlarını çə kirlə r. Xüsusə n də yediklə ri və ə srlə r boyu müqə ddə s saydıqları çörə yi, süfrə yə çatanda üyüdülmə yolu ilə tə krar-tə krar murdarlandığını bir an belə düşünmə də n tə nqid etmə k İSTƏ MİRlə r. , elə mə k, yoğurmaq və bişirmə k.

Sitoloqlar xə rçə ngin xüsusi strukturları və ə mə liyyat imkanları olmayan hüceyrə lə r vasitə silə ə mə lə gə ldiyini açıq şə kildə görürlə r, lakin onların fikrincə , sağlam adamın bütün hüceyrə lə ri (qeyri-tə bii qidalanmanın mə hsulu olsalar da) ilk növbə də sonradan müə yyə n kanserogen maddə lə rin tə siri ilə normal xüsusiyyə tlə rində n mə hrum olan tam inkişaf etmiş və mükə mmə l hüceyrə lə r. Başqa sözlə , fabrikin istehsalatındakı qüsurların düzgün mexanizmlə rinin olmaması hə r bir tə sadüfi amillə bağlıdır, lakin onların hə min zavoda verilə n tikinti materialları ilə , xammalın tə biə ti və keyfiyyə ti ilə heç bir ə laqə si yoxdur. istehsalı üçün lazım olan materiallar. Bütün bişmiş yeyə nlə rin orqanlarının öz quruluşunu və funksiyalarını itirmiş milyardlarla hüceyrə ilə daimi olaraq su altında qaldığını GÖRMƏ K İSTƏ MİRLƏ R. İndi mə n Koudrinin “XƏ RÇƏ NG HÜCƏ RƏ LƏ Rİ”ndə n bir neçə parça sitat gə tirə cə yə m ki, burada oxucular bunun ə sl sə bə blə rini nə qə də r açıq və aydın görə cə klə r.
xə rçə ng var.

Cowdry yazır (s.11): "Öz sə lə flə rinin xüsusi xidmə t funksiyasını tamamilə və ya qismə n itirmə klə , xə rçə ng hüceyrə lə ri bu xüsusi funksiyanı yerinə yetirə n struktur xüsusiyyə tlə rini də eyni ölçüdə itirirlə r.

mümkündür. Müvafiq struktur olmadıqda funksiyanın davam etdirildiyi kimi, funksiyanın olmadığı yerdə strukturu saxlamaq mümkün deyil." Koudri xə rçə ngin sirrinin birdə fə lik hə ll olunacağı ə n bariz hə qiqə ti ə lavə etmə yi unudub.

Mə hz, strukturu və funksiyanı qorumaq üçün xammal ə sas rekvizitlə rdir və hə min XAMMALDIR BİŞİRİLMİŞ MATERİALLARA çevrildikdə nə struktur saxlanılır, nə də funksiya.

Hüceyrə lə rin normal böyümə si üçün Cowdry Rusch-dan aşağıdakı kimi sitat gə tirir: "Normal ilkin hüceyrə lə r son nə ticə də differensiasiyanı müə yyə n edə n bir çox potensial mexanizmlə ri ehtiva edir. Bu mexanizmlə r tə rkib hissə lə ri müə yyə n kə miyyə t sə viyyə lə rinə çatdıqda funksional olaraq aktivlə şir" (sə h. 15). Xə rçə ngə çevrilmə zamanı "Kanserogenlə r hüceyrə nin bir və ya bir neçə xüsusi funksiyasında də yişikliyə sə bə b olur. Nə ticə də yaranan də yişiklik irsi xarakter daşıyır." Lakin, "Belə irsi də yişikliyə mə ruz qalmış hüceyrə lə r tamamilə avtonom neoplazmalara çevrilmə zdə n ə vvə l ə lavə amillə rin itirilmə sini tə lə b edə bilə r" (sə h. 17). Xə rçə ng tam inkişaf etmiş və ixtisaslaşmış hüceyrə lə rdə n ə mə lə gə lmir. “Yumurta və sperma bə dxassə li olmayan yüksə k diferensiallaşmış hüceyrə lə rdir və adi mə hdudiyyə tlə r olmadan çoxalaraq normal, yaxşı davranışlı hüceyrə lə rə aid ə razilə ri işğal edə n sperma və ya yumurta hüceyrə lə rində n ibarə t xə rçə ngə sə bə b olur” (sə h. 333).

Xə rçə ng hüceyrə lə rinin ə sas fə aliyyə tlə ri azotlu maddə lə ri ovlamaq, heyvan zülallarını udmaq, amin turşularını qoparmaq, anormal zülalları sintez etmə k və oxşar xarakterli müxtə lif digə r istismarları hə yata keçirmə kdir. Xə rçə ng "azot tə lə si" kimi fə aliyyə t göstə rə n və amin turşularını bə də n hovuzundan geri qaytarmağa imkan vermə də n çıxaran kimi" (sə h. 39) kimi qiymə tlə ndirilmişdir. Daha sonra deyilir (yeni orada): "Bə dxassə li hüceyrə lə rin azot mübadilə si, sanki, yaxşı davranışlı hüceyrə lə rdə n bə də nə lazımi şə kildə xidmə t etmə klə , onlara lazım olan materialları alaraq hə yata keçirilir". “Çox lazımlı” sözlə ri “ÇOX FAYDASIZ VƏ ZƏ RƏ RLİ” sözlə ri ilə ə və z edilsə ydi, müə mma asanlıqla hə ll olunardı. Christensen və Henderson (1952) amin turşusunun üstünlüyü hesab etdilə r

karsinoma hüceyrə lə ri tə rə fində n yığılması "boşalan bir heyvanda neoplastik hüceyrə nin böyümə si və çoxalmasında ə hə miyyə tli bir amildir" (ibid.). Onların fikrincə , heyvan tə bii qidaların olmamasından deyil, amin turşularının miqdarının çatışmazlığından itib.

Xə rçə ng hüceyrə lə ri davamlı olaraq zülal sintez edir. Cowdry yazır (sə h. 152): "Bə dxassə lilik tez-tez zülal sintezinin anormallığı və anormal zülalların mümkün formalaşması ilə ə laqə lə ndirilir. Böyüyə n şişlə rdə yeni hüceyrə maddə sini vermə k üçün zülal və nukleoproteinin davamlı xalis sintezi var, bunların sintezi isə normal inkişaf etmə yə n toxumalardakı materiallar ekvivalent parçalanma ilə balanslaşdırılır." Başqa bir yerdə o, Kasperssondan (1950) sitat gə tirir: "Bə dxassə li şiş hüceyrə si ilə normal böyüyə n hüceyrə arasında zülal ə mə lə gə lmə si sisteminin inkişafı ilə bağlı ə saslı fə rq var. Bə dxassə li şiş hüceyrə sində endoküceyrə tormozlama mexanizmi, normal olaraq zülal ə mə lə gə tirə n sistemin fə aliyyə tini mə hdudlaşdıran, az və ya çox də rə cə də fə aliyyə tini dayandırmış, sitokimyə vi mə nzə rə də spesifik də yişikliklə rə sə bə b olmuşdur" (sə h. 10-102). Sözügedə n zülalların üzümdə n və ya almadan alınan zülallar deyil, mə tbə xdə bişirilə n və ya bişmiş və normal hüceyrə lə r tə rə fində n rə dd edilə n zülallar olduğunu vurğulamağa ehtiyac varmı?

Ə lavə elmi araşdırmalar göstə rdi ki, kə miyyə t Xə rçə ng hüceyrə lə rində ki yağlar normanın üzə rində , vitamin və minerallar isə normalın altındadır.

Cowdry etiraf edir ki, "Bə dxassə li və başqa cür hüceyrə lə r, demə k olar ki, ağlasığmaz də rə cə də mürə kkə b kiçik fə rdlə rdir. Ola bilsin ki, hə r birində qeyri-üzvi ionlardan tutmuş, bir-biri ilə birbaşa və ya dolayısı ilə qarşılıqlı ə laqə də olan ə n mürə kkə b zülallara və nukleoproteinlə rə qə də r 10.000-ə qə də r müxtə lif biokimyə vi tə rkib hissə si ola bilə r. ..canlı hüceyrə də ki fə aliyyə tlə rin tarazlığı, yə ni hüceyrə nin hə yatının ümumi açıq ifadə si, bu materiallar arasında çox mürə kkə b kinetik qarşılıqlı tə sirlə rin istə nilə n vaxtında funksiyası olmalıdır.Hə r hansı bir hüceyrə nin və ziyyə tini tam müə yyə n etmə k üçün bir çoxlu ə laqə lə ri kinetik terminlə rlə tə svir etmə k lazımdır.

bir anda bir neçə də yişə n ə ldə edə bilə rik, lakin bütün mürə kkə b və ziyyə tin çox mə hdud bir görünüşünü ə ldə edə bilə rik. 4 və ya 5 komponentli sistemlə rlə mə şğul olan riyazi düsturlar çox böyük çə tinliklə r yaradır, hə tta minlə rlə də yişə nlə rlə mə şğul olanları da bir yana qoyaq” (s. 151-152). Belə liklə , bütün bə şə riyyə tin taleyi ə lində olan alimlə rimiz bu sistem haqqında sonsuz də rə cə də az şey bilirlə r. Hüceyrə lə rin quruluşu, lakin biliklə rinin azlığına baxmayaraq, bu kompleks hüceyrə lə ri yaradan tə biə ti görmə zlikdə n gə lir və insanları öz də qiq hesablamaları ilə hüceyrə lə rin keyfiyyə t və kə miyyə t tə lə blə rini də qiq müə yyə n edə bilə cə klə rinə inandırırlar. zülallara, yağlara, karbohidratlara, vitaminlə rə , minerallara və s.

Hə tta o yerə qə də r gedirlə r ki, ə vvə lcə baş mühə ndisin tə yin etdiklə rini bə yə nmə yə rə k onun müdrikliyinə nifrə t edirlə r, sonra isə öz zavodlarında müxtə lif maddə lə r düzə ldib bizə tə klif edirlə r. Onların hə rə kə tlə rinin gülmə li, yoxsa acınacaqlı olduğuna oxucu özü qə rar versin.

Tə dqiqatçı alimlə r tə rə fində n qə naə tcilliyin və ya pə hriz mə hdudiyyə tlə rinin xə rçə ngin yayılmasının və böyümə sinin qarşısını aldığını və ya ə n azı mə hdudlaşdırdığını göstə rmə k üçün ə hə miyyə tli sübutlar toplanmışdır. Birinci Dünya Müharibə si ə snasında o vaxtlar Danimarka, Rusiya, Almaniya və Avstriyada qüvvə də olan şiddə tli qida rasionu dövründə xə rçə ngdə n ölüm halları müharibə nin sonunda qida rasionunun lə ğvində n sonra daha az idi. Hindhede (1925) fikrincə , hə ddində n artıq qidalanma ölüm hallarının bu sonrakı artmasına kömə k etdi.

Cowdry heyvanlar üzə rində aparılmış tə crübə lə rdə n misallar gə tirir: “McCey (1947) tə rə fində n Moreschi (1909) tə rə fində n pə hriz mə hdudiyyə tinin heyvanlarda şişlə rin böyümə sinin qarşısını aldığını və ya yavaşladığını göstə rmə yə meylli olan ə vvə lki İngilis müstə ntiqlə rinin işini genişlə ndirdiyi üçün kredit verilir. Moreschi tə rə fində n siçanlara nə ql edilə n sarkomalar, verilə n qida miqdarı ilə tə xmini nisbə tdə qə bul edildi. Mə hdud pə hriz saxlayan siçanlar daha uzun yaşayırdılar və onlara şişlə rin köçürülmə si tam qidalanan siçanlara nisbə tə n daha çə tin idi.

“McCay və onun tə rə fdaşları bu mövzuda olduqca diqqə tə layiq tə dqiqatlar aparıblar siçovullar pə hrizin enerjisini saxlamaq üçün adekvat olan, lakin böyümə üçün qeyri-kafi olana endirə rə k gerilə di. Belə liklə , bir qrup tə şkil edildi

Bu növ siçovulların adi şəraitdə orta ömrünün təxminən 600 gün olmasına baxmayaraq, yetkinlik yaşına çatmasına icazə verilmədən 700 gündən çox, digəri isə 900 gündən çox gəncdir. Kifayət qədər kalori verildikdə ləngimiş siçovullar yetkinləşir və cəmi 1400 və ya daha çox gün yaşaya bilirlər - onların normal ömrünün iki qatından çox" (s. 394-395). Yenə də McCay, Sperling və Barnes (1943) görə "şişlərin inkişafı. yetkinliyə çatmağa icazə verilənə qədər böyümə geriliyi olan siçovullarda cüzi idi" (səh. 396). Əgər həmin siçovullar yalnız xam qidalardan ibarət məhdud pəhrizlə qidalansalar, nə gözəl nəticələr əldə olunmazdı.

Sonrakı təcrübələr göstərdi ki, "normal" qida ilə qidalanan 198 siçovul arasında 150 şiş halı, 200 geriləmə siçovulundan isə yalnız 38 şişə qarşı - normal qidalanmadan qismən məhrum olan heyvanlar arasında inkişaf etmişdir. belə amansız qırğınları yayan və ömrünü bir neçə dəfə qısaldan pəhriz?

Həyat sığortası statistikasına istinad edərək bədən çəkisi ilə xərçəng ölümləri arasındakı əlaqəni aydınlaşdırmaq üçün müxtəlif vaxtlarda cəhdlər edilmişdir. 1913-cü ildə Həyat Sığortası Tibbi Direktorları Assosiasiyası və Amerika Aktuar Cəmiyyətinin birgə komitəsi 20-62 yaşlı kişilər tərəfindən satın alınan 774.672 poliçe ilə məşğul oldu. Daha sonra məlum oldu ki, 30-44 yaş arasında sığorta alan kişilər üçün xərçəngdən ölüm nisbəti 100.000-ə hesablanaraq, artıq çəkidə 37, standart çəkidə olanlarda 32 və az çəkidə olanlar üçün 24 olub. 45 yaş və yuxarı yaşlı qrup üçün

müvafiq dərəcələr müvafiq olaraq 156, 144 və 120 olmuşdur. Birlik Mərkəzi Həyat Sığorta Şirkətinin 1932-ci ildə təhlil etdiyi qeydlərə görə, xərçəngdən ölüm nisbətləri 25 faiz və ya daha çox artıq çəkidən başlayaraq, 50 faiz az çəkiyə qədər aşağıdakılardır: 143, 138, 121, 111, 114 və 95, 111 rəqəmi "normal" çəkiyə istinad edir. Daha yaxınlarda, Metropolitan Həyat Sığorta Şirkətinin Statistik Bülleteninə (1951) görə, ürək-damar-böyrək xəstəliklərindən kilolu kişilərin ölümü

standartın yarısı qədər, şəkərli diabetdən isə standartdan təxminən dörd dəfə çox idi. Bunlar yalançı insanın bəşəriyyətə verdiyi nemətlərdir.

1900-1950-ci illər arasında Amerika Birləşmiş Ştatlarında ürək-damar xəstəlikləri və xərçəngdən ölüm nisbətlərinin artması aşağıdakı kimi olmuşdur. 50 il ərzində xərçəngdən ölüm səviyyəsi 100.000 əhaliyə 64-dən 139,6-ya, ürək-damar xəstəlikləri üzrə isə 244-dən 478.1-ə yüksəlmişdir. Bütövlükdə, 1950-ci ildə əhalinin hər 100.000 nəfərinə düşən 803,9 ölümdən 617,7-si ürək-damar xəstəlikləri və xərçəngdən on əsas səbəblərdən olmuşdur. 1964-cü ilə aid ən son rəqəmlər daha əhəmiyyətlidir. Xərçəngdən ölüm nisbəti indi 151,3-ə yüksəlib, ürək-damar xəstəlikləri üzrə isə 508,6-ya yüksəlib və ümumi rəqəm 939,7-dən 659,9-a yüksəlib. səbəb olur. Bunlar tibbin “tərəqqi”sinin heyrətamiz nəticələridir; həkimlərin, xəstəxanaların və dərmanların çoxluğunun şok edici nəticəsi; qida məhsullarının “zərifləşdirilməsi və təmizlənməsi”nin qaçılmaz məhsulları. İndiki “tərəqqi” daha 50 il davam etsə, vəziyyətin necə olacağını yaxşı təsəvvür etmək olar.

Amerika Birləşmiş Ştatlarının 1964-cü il üçün rəsmi statistikasına görə, ölümlərin ümumi sayının yalnız 1,4 faizi "Simptomlar, qocalıq və qeyri-müəyyən şərtlər" ilə əlaqələndirilə bilər. Bu kateqoriyada qocalıq, əlbəttə ki, sadəcə bir fərziyyədir, çünki bişmiş yemək yeyənlər arasında heç kim qocalığa çatmır. Halbuki həqiqətən sivil şəraitdə ! qəzalar və bədbəxtliklər istisna olmaqla, bütün bəşəriyyət qocalıqda öləcəkdi.

Təbii mühitdə vəhşi heyvanlar arasında xərçəngin baş verməsi məlum deyil. Əsir meymunları uzun müddət pozulmuş qidaya məruz qoyduqdan sonra xərçəngə bənzəyən bir və ya iki şişi müşahidə etmək mümkün olmuşdur. "Xərçəngin təsadüfi meydana gəlməsinə dair sübutların tamamilə olmadığı yeganə böyük orqanizmlər qrupu okeanın dərinliklərində yaşayır" dedi Koudri (səh. 196). Bunun səbəbi bəşəriyyətin dağıdıcı əllərinin olmamasıdır

onlara çatdı. Onların toxunulmazlığı, dünyalarının həm ərazisinə, həm də əhalisinə görə bizdən qat-qat böyük olması baxımından daha diqqətəlayiqdir.

Dediyimiz kimi, alimlər araşdırmaları zamanı xərçəngin əsas səbəbləri ilə üz-üzə gəlir, onlara baxıb təsdiqləyirlər, buna baxmayaraq, onların axtarışları başqa bir şeymiş kimi, tam laqeydliklə yanlarından keçirlər. “Həddindən artıq miqdarda qəbul edilən bəzi pəhriz komponentlərinin və ya onların olmamasının insanda xərçəngə səbəb ola biləcəyi fikri başqa mənbədən yayılmaqdadır.

Heyvanların pəhrizlərində edilən eksperimental dəyişikliklər hər şeyi edə bilər xərçəngin sonrakı mövcudluğu və ya olmaması arasındakı fərq" (səh. 220).

Onlar hətta təbii qidaların təsirini birbaşa dərk edirlər.
Cowdry bu mövzuda olduqca açıqdır: "Nəhayət, fakt ortaya çıxmağa başlayır ki, bəzi heyvanlarda yüksək dərəcədə təmizlənmiş qidalarla qidalanandan daha çox təbii qidalarla qidalananda şiş inkişafına daha az meyl var. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) Purina Laboratory Chow pəhrizində kişi DBA siçanlarında yarı təmizlənmiş komponentlərdən, əsasən kazein, qarğıdalı nişastası, qismən hidrogenləşdirilmiş pambıq yağı, sintetik vitaminlər və s. duz qarışığı.Bundan başqa, C3H erkək siçanlarına verilən yarı təmizlənmiş pəhrizlər xoşxassəli hepatomaların inkişafını gücləndirir.Şişin inkişafındakı fərq kalori qəbulunda, bədən çəkisində və ya zülal, yağ, vitamin və ya protein nisbətində nəzərə çarpacaq fərqlərlə əlaqələndirilir. pəhrizdəki minerallar. Müəlliflər diqqətli şəkildə qeyd edirlər ki, başqa növ şişlərin fərqli reaksiya verdiyini düşünmək olmaz” (səh. 403-404).

"Engel və Copeland (1952) təbii qidalarla qidalanan AES və Sprague Dawley siçovullarında kanserogen olan 2-asetilaminoflurenin səbəb olduğu süd vəzində şişlərin daha az inkişaf etdiyini aşkar etdilər. Fərq əhəmiyyətli idi" (səh. 404)).

Oxucu şübhəsiz ki, onların eksperimental siçanlara hansı növ qida verdiyini müşahidə etdi: kazein, nişasta, pambıq yağı, sintetik vitaminlər və duzlar kimi yüksək təmizlənmiş materiallar. Bu maddələrin qarışığı tədqiqatçılar tərəfindən yanlış olaraq "normal pəhriz" adlandırılır. Tarlalardan 100 faiz xərçəngsiz siçanları yığıb qəfəsə salır, yazıq məxluqlarla "incə" uşaq kimi davranır, bir-biri ilə qohumlaşır, "normal qida" ilə qidalandırır və bir neçə nəsildən sonra onları nəyə çevirirlər? onlar "siçanların təmiz inbred suşları" deyirlər.
Onların fikrincə, həmin "siçanların inbred ştammı" xüsusi patoloji vəziyyətdədir, bəzi ştammların 80 faizə qədəri "naməlum səbəblərdən" yaranan "spontan" şişlərə həssasdır. Bütün bişmiş yeyənlər tam oxşar patoloji vəziyyətdədirlər.

İndi görək elm adamları hər hansı faydalı bir şey çəkə bilirlərmi? yuxarıdakı təəccüblü sübutlardan nəticələr. Cavab təəssüf ki, mənfidir. Həqiqətən də, Cowdry ən qiymətli məlumatları rədd etmək üçün çox əziyyət çəkir ki, oxucularından hər hansı biri sivilizasiyanın uyğunluğu kimi qəbul edilən saysız-hesabsız yemək və içkilərdən bu və ya digərindən imtina etməyi düşünəcək qədər axmaq olmasın. Onun dediyi budur: "Xüsusilə pəhriz ilə bağlı heyvanlar haqqında insan xərçəngi məlumatlarının istehsalına diqqət yetirmək lazımdır. İnsan, yaxın aclıq səviyyəsi istisna olmaqla, çoxlu qidaları qəbul etməyə öyrəşmiş hər şeyi yeyəndir. dünyanın bir çox yerindən toplanır, heyvanlar isə yerli mənşəli kifayət qədər vahid və sadə pəhrizlərə uyğunlaşdırılır" (s. 220). Müəllifin nə qədər böyük yanlış təsəvvürdə olduğunu oxucu özü mühakimə etsin.

"Bu təhna, ərköyün və qorunan, yaxından doğulmuş siçan suşlarında xərçəngə qarşı süni şəkildə vurğulanmış irsi həssaslıq verilir, onda xərçənglər əslində onlarda necə əmələ gəlir?" sualına cavab tapa bilməyərək soruşur Koudri (səh. 350).

"Müəyyən siçan suşlarında güclü orqan-spesifik irsi həssaslığın tanınması, hüceyrələrin həssas olduğu kanserogenlərin təbiəti ilə bağlı məlumatsızlığımızı vurğulayır. Bu siçanlar qəfəslərdə çox qorunan bir həyat sürürlər. Onlar adətən kondisionerdə saxlanılır.

otaqlar və onların pə hrizi olduqca sabitdir. Onlar heç bir mə lum fiziki, kimyə vi və ya bioloji kanserogenlə rə mə ruz qalmırlar" (s. 349-350). Cowdry bilə rə kdə n gözlə rini yumur ki, ə sl fiziki, kimyə vi və bioloji kanserogenlə r o zavallı siçanlar üçün özünün yaratdığı şə raitdir. Bunlara tə bii mühitdə n və qidadan mə hrum etmə k, tə crid edib tə nha qə fə slə rdə saxlamaq, sığınacaq vermə k, ə rköyünlə şdirmə k və qorumaq, süni şə kildə qohumlaşdırmaq, kondisionerli otaqlarda narahat etmə də n saxlamaq və kazein, qarğıdalı nişastası, pambıq yağı ilə qidalandırmaq, sintetik vitaminlə r və duzlar.

Başqa yerdə , Cowdry (a) pə hriz zülalında və ə sas amin turşularında və (b) pə hriz B vitaminlə rində də yişikliklə xə rçə ngin inkişafındakı də yişikliklə ri göstə rmə k üçün eksperimental mə lumatların iki cə dvə lini gə tirir. O, daha sonra aşağıdakı şə rhlə ri edir: "Vitaminlə r və ə və zolunmaz amin turşuları xə rçə ng istehsalını də yişdirə bilə r... Bunları və digə r tapıntıları izah etmə k çə tindir. Ehtimal etmə k olmaz ki, çatışmazlığı və ya artıqlığı olan xüsusi qida maddə si birbaşa toxumaya tə sir edir. neoplastik də yişiklik baş verir" (sə h. 401). Bu, açıq şə kildə mövcud mə lumatların rə dd edilmə sidir. Bu, fabrikin qə naə tbə xş və ya qeyri-qə naə tbə xş işlə mə sinin ona verilə n xammalın uyğunluğu və ya disharmoniyası ilə heç bir ə laqə si olmadığını söylə mə yə bə rabə rdir.

"Qrinşteynin (1947) haqlı olaraq xə bə rdar etdiyi kimi, bu tapıntılar ə sasında insan üçün xə rçə ngdə n qoruyucu pə hriz hazırlamaq tamamilə tez olardı" yazır Koudri və sonra ə lavə edir: "Bir şey üçün insanın ömrü bunlardan çox daha uzundur. belə bir hipotetik pə hrizə riayə t edə n eksperimental heyvanların kanserogenezdə gecikmə dövrlə rinin uzun illə ri, bə zi hallarda demə k olar ki, ə srin dörddə birini tə şkil etmə si mümkün olmayacaqdır" (s. 401). Buna baxmayaraq, "Heyvanlarda uzun müddə t davam edə n az qidalanma bir neçə növ spontan şişlə rin tezliyini mütlə q azaldır" (s. 429).

"Mövcud mə lumatlar ə sasə n şişlə rin tezliyi ilə bağlıdır, yox başladıqdan sonra onların böyümə sürə ti. Bir neçə nüsxə

hansı böyümə nin pə hriz faktorları tə rə fində n də yişdirilmə si bizim biliklə rimizin hazırkı və ziyyə tində hə r hansı terapevtik tə dbirlə ri ə saslandırmaq üçün kifayə t qə də r sübut deyildir" (sə h. 402). Bizə elə gə lir ki, Cowdry şişlə rin tezliyini azaltmaqda maraqlı deyil; yalnız xə rçə ngin müalicə si üçün terapevtik tə dbirlə r tapmaq problemində və bu, qidalanma və rdişlə rimizi düzə ltmə k yolu ilə deyil, hansısa xə yali hə b və ya digə r agent vasitə silə .

Alimlə rin xə rçə ngin ə sl sə bə blə rini nə vaxt və harada də rk edə cə klə rini bilmə k maraqlıdır. İndiyə qə də r onlar 400-ə yaxın "kanserogen agent" aşkar ediblə r, onlar haqqında Cowdry deyir: "Hə kimlə rin üzlə şdiyi xə rçə nglə rin yüzdə birində n azında faktiki kanserogenlə r və ya kanserogenlə rin birlə şmə lə ri aşkar edilə bilə r" (sə h. 390). Buna qarşı biz artıq gördük ki, "normal" (qeyri-tə bii) pə hriz bir halda xə rçə ngdə n azad olan 100 siçandan 80-də , digə r halda isə 198-də n 150-də şişlə ri inkişaf etdirdi. Bu pə hrizin qismə n mə hdudlaşdırılması hə min 150 şişi 38-ə endirdi; onun rasionu bütün xalqlar arasında xə rçə ngin tezliyini ə hə miyyə tli də rə cə də lə ngidirdi və onun tə bii qidalanma ilə ə və zlə nmə si xə rçə ngin inkişafının tamamilə qarşısını almağa meyllidir.Kovdrinin indi tə bii qidalanmanı xə rçə nglə mübarizə probleminin cavabı hesab edə cə yini və israfçılığı dayandıracağını gözlə mə k olardı. Bütün digə r kanserogenlə ri boş yerə araşdırmaq üçün vaxt sə rf edir.Ə və zində o, xə rçə ngin yeganə sə bə bini, yanlış qidalanmanı digə r kanserogen faktorları sırasına qoymağa belə hazır deyil.O, bunu sadə cə olaraq "də yişdirici" amil adlandırır və ə sassız arqumentlə rlə onu aşağı qiymə tlə ndirir. Bə dxassə li hüceyrə lə rin davranışından hə lə də mə ə ttə l qalaraq yazır (s. 43):

"Demə k olar ki, Aristotelin və ya Darvin olduğunu söylə mə k olmaz bu gün bizimlə idi, xə rçə ng hüceyrə lə ri haqqında bildiyimiz bütün faktları bir araya gə tirə və onların bə dxassə li davranışlarının izahını verə bilə r. Ola bilsin ki, gə lə cə k illə rdə bu baş verə cə k və biz niyə bu qə də r uzun müddə t kor qaldığımızı düşünə cə yik. Bu arada biz bir az orda-burda öyrə nmə yi dayandırırıq." Ancaq qeyd edim ki, burada nə Aristotel lazımdır, nə də Darvinə . Cowdry'nin laboratoriyasının hüdudlarından çıxması kifayə tdir və varlığını bir anlıq unudaraq, gözünü ona tə rə f yönə ltmə k

ulduzları, günəşi, ayı, ağacları və çiçəkləri zehni olaraq onların sirlərinə qərq etmək və bütün dünyanın hansı dəqiq qanunauyğunluqla fırlandığını dərk etmək. Hər hansı bir alim o dünyanı məhv edib onun yerinə öz dünyasını qura bilərmi? Elm adamları o canlı, o hərəkətli dünyanı məhv edir, çörəyi, amin turşuları, süni vitaminləri, sintetik duzları ilə insanlığa öz tikili dünyası təqdim edirlər. Alimlərin bu sətirləri oxuduqdan sonra yenə də öz biliklərini Yerin təbiətinin müdrikliyindən üstün tutacaqlarını bilmək maraqlıdır.

Daha sonra Cowdry bədxassəli şişlərin kortəbii yoxa çıxmasının çoxlu hallarını sadalayır və nəhayət, aşağıdakı nəticələrə gəlir (s. 545):

"1. Bəzi çox kiçik ilkin xərçənglər bəzən böyük görünür döş, prostat və uterusdakı nömrələr. Bunların bir çoxu inkişaf etmir, illərlə gizli qalır və ya kortəbii olaraq tamamilə geriləyir.

"2. Yaxşı inkişaf etmiş xərçənglərin ölçüsündə adətən müvəqqəti olan dəyişikliklər nadir hallarda müşahidə olunmur. Bunlar bədxassəli hüceyrələrin və stromanın həcminə təsir edən bir çox amillərin işləməsi nəticəsində baş verə bilər.

“3. Bədxassəli şişlərin tipində izah olunmayan dəyişikliklər heç bir səbəb olmadan bəzən baş verir.

“4. İtkin düşməsinə dair qeydlərdə bir neçə nümunə var uşaqlarda neyroblastomalar. Onların bəzilərində bu, bədxassəli hüceyrələrin naməlum səbəblərdən mütərəqqi diferensiallaşması ilə əlaqələndirilir

"5. Xərçənglərin tam reqressiyasına dair bir neçə təsdiqlənmiş hal var göstərilən müalicəyə aid edilə bilməyən təsvir edilmişdir. Göründüyü kimi, bədxassəli hüceyrələrin bəzi növləri çox nadir hallarda fizioloji mexanizmlər tərəfindən idarə olunur."

Xəstənin qidalanma vərdişlərində təsadüfi və görünməz dəyişiklik olmasa, şişlərin kortəbii reqressiyasının səbəbi nə ola bilər? Uğurlu olmaq üçün yalnız bir üsul ola bilər

xə rçə ngin müalicə si. Şiş ə vvə lcə degenerasiyaya uğramış qidalardan mə hrum edilmə li, daha sonra isə hə tta tə bii qidaların qə bulunu minimuma endirə rə k sözün ə sl mə nasında ac qalmalı və öldürülmə lidir. Zə ruri hallarda normal hüceyrə lə r də müə yyə n müddə t yarımaclıq və ziyyə tində saxlanıla bilə r. Şiş yox olduqdan sonra asanlıqla ə vvə lki gücünə qaytarıla bilə r.

Bişmiş Qidaların Hazırlanması Ə mə yi və Xə rclə ri Vardır Şə ffaf Tullantılardan başqa heç nə

Artıq gördüyümüz kimi, ə sl kişi yalnız çiy yemə klə yaşayır. Dünyada istehlak edilə n bütün bişirilmiş yemə klə r və içkilə r mə qsə dsiz şə kildə itirilir. Onlara xə rclə nə n pullar boş yerə xə rclə nir. İlk baxışdan bu ifadə inanılmaz görünə bilə r, lakin bu, mə nim şə xsi tə crübə mlə ə ldə etdiyim sadə hə qiqə tdir.

Başlanğıcda düşündük ki, artırmalıyıq bişmiş qidaların istehlakını azaltdığımız nisbə tdə xam qida qə bulunu azaltdıq, lakin tezliklə yanıldığımızı anladıq. İlkin dövrdə orqanizmin davamlı itkilə rini bə rpa etmə k və orqanların aktiv hüceyrə lə rin tə zə ə lavə lə ri ilə güclə ndirilə rə k yenidə n qurulması üçün tə bii qida mə hsullarına tə lə bat kifayə t qə də r böyük olsa da, sonralar bu tə lə bat durmadan azalmışdır.

Qızımızın Anahitin az miqdarda yediyi yemə k bizi də tə ə ccüblə ndirdi. Anası pis qidalanma qorxusu ilə onu daha çox yemə yə mə cbur edirdi, lakin uşaq israrla bundan imtina edirdi. Tə dricə n mə nə mə lum oldu ki, xam halda olan meyvə və də nli bitkilə r yüksə k keyfiyyə tli son də rə cə konsentratlaşdırılmış qidalardır və buna görə də onların çox az bir hissə si orqanizmimizin ehtiyaclarını tam ödə yir. Odur ki, çiy yeyə n uşaq heç vaxt istə diyində n çox yemə yə mə cbur edilmə mə lidir. Bir xurma və ya gündə bir qoz yeyə n adamın aylarla dolanmasını eşitdikdə nağıl deyil.
Bişmiş yemə k yeyə nlə r boşqab dolusu bişmiş yemə klə r üzə rində ə ylə nə bilə rlə r, çünki onların tə rkibində sözün tam mə nasında qida yoxdur.

Ot yeyən heyvanlar öz növbəsində çoxlu miqdarda ot istehlak edirlər, çünki otun böyük ölçüdə kobud yemdən ibarətdir; onun tərkibindəki əsl qidalar dağınıq vəziyyətdə və çox seyrək miqdarda olur.

Bu heyvanlar gündə bir neçə dəfə bağırsaqlarını qaba yemdən boşaltırlar, halbuki normal çiy yeyənlər gündə yalnız bir hərəkətə ehtiyac duyurlar. Həddindən artıq meteorizm, nəcisdə həzm olunmamış meyvə qalıqlarının olması və gündə bir dəfədən çox nəcisə getmətələbi, mülayim çiy yeyən insanın mütləq çəkinməli olduğu həddindən artıq yemək əlamətləridir. Normalda yediyim meyvələrin miqdarı meyvəni sevən hər hansı bişmiş yeyənlərin istehlak etdiyindən çox deyil. Bunun üzərinə gündə bir boşqab qarğıdalı salatı əlavə edirəm ki, bu da bütün bişmiş yeyənlərdə təbii qidaların çatışmazlığı səbəbindən mövcud olan qida boşluğunu aradan qaldırmağa xidmət edir. Bu sadə tarifdə, əlbəttə ki, əvvəllər qəbul etdiyim bütün pozulmuş yeməklərə yer yoxdur.

Bütün dünya birdən özünə gəlsə və qidalanmanın təbii qanunlarını qəbul etsə, mənzərə necə olardı? Meyvə istehsalı indiki səviyyədə qalsa belə, hər adama gündə bir boşqab tərəvəz və ya qarğıdalı salatı verildikdən və bununla da bütün dünyanın qida tələbatını tam ödədikdən sonra, bütün heyvan mənşəli qidalar arzuolunmaz izafi olaraq qalacaqdı. şəkər, çay, qəhvə, kakao, alkoqollu və alkoqolsuz içkilər, tütün, marqarin ilə yanaşı bu gün istehlak edilən paxlalı bitkilər və dənli bitkilərin böyük bir hissəsidir.

Gəlin görək bütün bu pozulmuş qidaya nə baş verdiyini ki, hazırda dünyada istehlak olunur. Əslində, o, üç şəkildə xaric edilir.

1. İxtisaslaşmış hüceyrələrin komplementinin çatışmazlığı səbəbindən Əsl insan öz orqanlarının və sistemlərinin minimum kütləsini saxlamaq üçün bişmiş yeməkdən əmələ gələn müəyyən sayda parazit hüceyrələrin mövcudluğuna dözməyə borcludur.

2. Yalançı insan tərəfindən çoxlu miqdarda degenerasiya olunmuş qida istehlak edilir.

3.Fə rdin yalnız bir bə də ndə n ibarə t olub-olmamasından və ya iki bə də nin birlə şmə sində n asılı olmayaraq (nisbi arıq və ya qabarıqlığı ilə göstə rilir), qidanın orqanizmə asılılıq yolu ilə daxil olan artıq hissə si. Hüceyrə lə rin assimilyasiya gücündə n kə narda olan, sadə cə olaraq yanıb sönür və müxtə lif kanallarla bə də ni tə rk edir. Belə liklə , israf edilə n qida miqdarı qida mə hsullarının ümumi qə bulunun böyük bir hissə sini tə şkil edir.

Sualın ə n acınacaqlı tə rə fi isə ixtisaslaşmış hüceyrə lə rin tə bii qidalardan aldıqları enerjinin böyük hissə sini yalançı insanın qidalarını parçalamaq, qana hopdurmaq, düzgün işlə mə sini tə min etmə k üçün sə rf etmə lə ridir. ifrazat orqanlarını və bişmiş qidaların zə rə rli tə sirlə rini bə də ndə n çıxarmaq. Mə sə lə n, bütün gün fasilə siz işlə yə rə k aktiv hüceyrə lə r bir az dincə lmə k hüququna malikdirlə r; bunun ə və zinə yalançı adamın acgözlüklə bə də nə daxil etdiyi ə lavə kalorilə ri orqanizmdə n xaric etmə k üçün sə hə rə qə də r yataqda tullanmağa mə cburdurlar.

Keçmişdə acgözlük və ə t asılılığına qeyri-adi də rə cə də verilmişdim. Nə ticə də bütün hə yatım boyu yuxusuzluqdan ə ziyyə t çə kmişə m. Gecə yarısından ə vvə l yatdığımı və ya bir də fə günə şin doğuşunu görə cə k qə də r tez oyandığımı xatırlamıram. Sə hə r üç-dördə qə də r oyaq qalırdım, sə kkiz-doqquzda başım ağır dururdum. Xoşbə xtlikdə n, çiy yemə yi qə bul etdikdə n sonra yuxusuzluğum tamamilə yox oldu, amma nə vaxtsa axşam böyük bir şam yemə yi yemə yə çalışsam, sə hə rə qə də r oyaq qalmaq mə cburiyyə tində yə m. Anahit 2 yaşından bə ri gecə lə r yuxudan oyanmayıb.

Bişmiş yemə klə rdə olan vitaminlə r və duzlar yalançı, ölü, balanssız və zə rə rlidir. Bişmiş yemə klə r qırıq tikinti materialları və yanlış yanacaqdan başqa bir şey deyil; Belə tikinti materiallarından ə mə lə gə lə n yararsız hüceyrə lə r normal hüceyrə lə r üçün istə nmə yə n bir yükdür. Belə yanacaqdan alınan istilik hə ddində n artıq və zə rə rlidir, ondan alınan enerji isə (hə rə kə t enerjisi) artıq və də yə rsizdir. Bu enerji fabrikin mühə rriklə rini iş saatları xaricində mə qsə dsiz şə kildə hə rə kə tə gə tirir; ürə yi iki də fə normal sürə tdə işlə mə yə mə cbur

bütün fabrikin hə yati mexanizmlə rinin çox ehtiyac duyduğu istirahə ti pozur, ə və zində onları yorur və boş yerə köhnə lir. Yuxusuzluq onun zə rə rli tə sirlə rinin bir nümunə sidir.

Mə slə hə tsiz hə kimlə r piylə nmə nin azaldılması üsullarını inkişaf etdirdikdə nə baş verir? Onlar gündə lik qida qə bulunu hə rtə rə fli mə hdudlaşdırmağı planlaşdırırlar, bunun nə ticə sində onların qadağan olunmuş qida mə hsulları siyahısına qoz, badam, kişmiş, xurma, ə ncir, banan kimi vacib və yüksə k qidalı pə hriz mə hsulları daxildir. Yə ni müalicə olunan adamı daha da arıqlamaq, zə iflə tmə k və bununla da sağlamlığını ciddi şə kildə pozmaq bahasına onun çə kisini azaldırlar. Belə hallarda, pozulmuş qidaların azalması ilə yalançı insan öz artıq yanacağının bir hissə sini itirir, tə bii qidaların mə hdudlaşdırılması ilə isə normal hüceyrə lə r bə zi son də rə cə vacib qidalardan mə hrum olur. Bundan belə nə ticə çıxır ki, yalançı öz yerində möhkə m qalır, ə sl kişi isə daha çox arıqlayır.

Mə hdudiyyə tin tə sirinin çox gülmə li bir nümunə si ilə qarşılaşırıq xə rçə ngin öyrə nilmə si zamanı pə hriz. Bu sualı müzakirə edə rkə n Cowdry bildirir: "Aydındır ki, pə hriz mə hdudiyyə tlə ri ilə döş xə rçə ngi hallarının azalması siçanlarda yumurtalıq fə aliyyə tinin azalması ilə bağlıdır" (op. Cit. s. 398). Daha nə istə yirik? Belə liklə , döş xə rçə nginin sə bə bi aşkar edilmişdir. İndi qadınları süd və zilə rinin xə rçə ngində n tamamilə xilas etmə k üçün hə kimlə rin yumurtalıq fə aliyyə tini tamamilə dayandırması qalır.

Ancaq hə qiqə tə n nə baş verdiyinin çox sadə izahı var. Kalori qə bulunun DÜŞÜNCƏ SİZ MƏ HDUDİYYƏ Tİ orqanizmə iki ə ks tə sir göstə rir. Bir tə rə fdə n degenerasiya olunmuş qida mə hsullarının mə hdudlaşdırılması xə rçə ngin ə mə lə gə lmə sini maneə törə dirsə , digə r tə rə fdə n tə bii qida mə hsullarının qə bulunun azalması yumurtalıqların normal fə aliyyə tinə mane olur.

Tibb elmi belə acınacaqlı ziddiyyə tlə rlə doludur. Nə vaxt müə yyə n xə stə lik qeyri-tə bii qidaların zə rə rli cə rə yanlarını özünə çə kir, xə stə nin orqanizmi hansısa başqa xə stə likdə n qismə n immunitet alır. Mə sə lə n, şə kə rli diabetdə n ə ziyyə t çə kə n insanlar,

ateroskleroz və bəzi yoluxucu xəstəliklər xərçəngə daha az məruz qalır. Xərçəngin iddia edilən qarşısının alınması üçün insanları müxtəlif bakteriyaların təsirinə məruz qoymaq üçün dəli təcrübələr belə aparılmışdır. Eyni şey peyvəndlər zamanı daha kiçik miqyasda baş verir, o zaman ki, xəstəliyin daha yüngül formalarını təhrik etməklə uşaqlar sonradan ciddi hücumlardan qorunurlar. Kişilər övladlarının sağlamlığını təbii qanunlarla qorumağa qərar verdikləri anda bu cür qeyri-təbii tədbirlər lüzumsuz olacaq, günahsız uşaqlar təhlükəli peyvəndlərdən azad ediləcək və peyvənd tarixə düşəcək.

Təcrübələr göstərir ki, bir dəfə yalançı adam çağırılıb mövcudluğu, qismən pəhriz məhdudiyyətləri onun inkişafını yoxlamaq iqtidarında deyil. Qida məhsullarında 10-15 faiz degenerasiya belə onu yaşatmaq üçün kifayətdir. Ağıllı insan o canavarı bir dənə də nə qidalandırmaqdan çəkinməlidir. Mən ayaqlarımın oynaqlarını bütün podaqra konkresiyalarından tamamilə təmizləmişəm, amma nə vaxtsa ət yemək fürsətim olsa, bir neçə saat sonra çəkic zərbələri mənə sidik turşusunun baş barmaqlarımın oynaqlarına nüfuz etdiyini bildirir. Mən tez-tez çiy yeməklə bağlı tədqiqatlarımın ilk illərində bu təcrübələri edirdim. Aydındır ki, sidik turşusundan təmizlənmiş yerlər hələ də boşdur və onlara aparan yollar açıqdır. Bir tikə ət bədənə daxil olan kimi, sidik turşusuna çevrilir və o, təyin olunmuş yerini tutmağa tələsir.

Yalançı insanın hüceyrələri də asanlıqla geri çəkilmir. Yalan deyirlər pusquda, yarı ölü, lakin gözlənilən. Bir parça pozulmuş qida onlara çatan kimi canlanmağa və çoxalmağa başlayırlar.
Bədən çəkisinə nəzarət tamamilə təbii qida məhsullarına verilməlidir. Həddindən artıq arıqlamağın sağlamlığınız üçün yaxşı olmadığını deyən şəxs əslində bədəninizin dolğunluğunu qorumaq üçün sizə onlarla kiloqram xəstə və parazit hüceyrələri bəsləməyi və qidalandırmağı tövsiyə edir. Yalançı insanı öldürməklə eyni vaxtda təbii qidalanma, yavaş-yavaş, lakin şübhəsiz ki, həqiqi insanın çəkisini təbiətin tələb etdiyi normal normaya çatdıracaq.

Əvvəllər bədəninə 40-50 kilo xəstə hüceyrə yükləyən, dayaq olmadan bir pillədə qalxa bilməyən adam o yararsız ət kütlələrindən qurtulandan sonra saçını çevirmədən dağlara qaça biləcək. Belə bir insan heç vaxt sürətli arıqlamasından narahat olmamalıdır; əksinə, buna sevinməlidir. Ağıllı insan öz bədənində bir dənə də olsun yararsız ət dənəsinə dözməməlidir. Bir sözlə, hər kəsnə həyət başa düşməlidir ki, hər bir tikə bişmiş yeməyi bədəninə daxil etməklə yalançı insanı, onun amansız düşmənini, cəld cəlladı qidalandırır; o, bütün məlum və bilinməyən xəstəlikləri saxlayır; öz ölümünə yol açır.

Bişmiş yeyən insanın fikrincə, sağlamlığını qorumaq üçün yaxşı yemək lazımdır. Onun fikrincə, boş mədə ac bədən deməkdir. O bilmir ki, qarnı tox adam doğrudan da xəstədir. Onun mədəsi qeyri-təbii qidaları vaxtında xaric etməkdə çətinlik çəkir. Çiy yeyənin mədəsi isə həmişə boşdur və ya hər halda o qədər yüngül olur ki, orada heç bir şeyin varlığını hiss etmir. Bağırsaqlarının dolduğunu hiss edir, çünki yediyi yemək dərhal oraya köçürülür. Hətta artıq yemək də onun mədəsində uzun müddət yatmır; tez bağırsaqlara keçir və həzm olunmuş və ya həzm olunmamış orqanizmə ən az zərər verməden bədəni tərk edir.

Buna görə də, bir xammalın mədəsində heç vaxt qaz əmələ gəlmir. yeyən. Həddindən artıq miqdarda qida istehlak edilərsə, bağırsaqlarda qazlar əmələ gələ bilər, lakin onlar normal yolla bədəni tərk etməyə meyllidirlər. Çiy yeyən, bir neçə ay imtina etdikdən sonra yaxşı nahar etməyə çalışdıqda iki qidalanma sistemi arasındakı fərqi daha aydın görür. Məhz o zaman təəccüblənir ki, o, bu qədər xəstə və acınacaqlı bir varlığı necə sürükləyə bilib və bu iyrənc həyat tərzini normal hesab edib.

Bişmiş-Yeyənin Təbabəti Tamamilədir Səhv Elm

Gördüyümüz kimi, xə stə liklə r insan fabrikinin ayrılmaz xammalının dağılması ilə ə mə lə gə lir. Buna görə də , sağlamlıq yalnız hə min materialların bütövlüyü bə rpa edildikdə bə rpa edilə bilə r. Bə s müasir tibb elminin bütün fə aliyyə tinin ə sası nə dir? Hə kimlə r tam olaraq nə edirlə r? Onlar tə nə zzülə uğramış qida mə hsulları, süni vitaminlə r, duzlar, hormonlar və çoxlu zə hə rli mə hlullarla hə min bütövlüyü bə rpa etmə k üçün boş cə hdlə r edir, eyni zamanda, bə rpası mümkün olmayan də rə cə də zə də lə nmiş və yararsız hala düşmüş bütün və zilə ri və orqanları çıxarıb atırlar. tə bii xammalın parçalanmasının nə ticə sidir.

Bütün bə şə riyyə t də hşə tli cə halə t içində yaşayır. fikrincə bişmiş yemə k yeyə nlə r üçün bişmiş mə hsulların istehlakı tamamilə tə bii bir şeydir, tə biə t qanunları ilə qidalanma isə bir sınaqdır, hə m də tə hlükə li bir tə crübə dir. Reallıqda isə kişilə r tə biə tin inkişaf etdirdiyi MÜKƏ MMƏ L BALANSNI bilmə də n pozub, min illə rdir ki, bişmiş yemə klə r, süni preparatlar və zə hə rli maddə lə r vasitə silə MƏ NASIZ EKRANİYYƏ LƏ R edə rə k yeni bir tarazlıq, öz tarazlıqlarını tapırlar. Hə min tə crübə lə rin də rhal nə ticə lə ri bu gün dünyada hökm sürə n çoxsaylı xə stə liklə rdir.

İnsanları çiy yemə yə də və t edə ndə yeni tə crübə tə klif etmirə m. Ə ksinə , mə n onları HƏ MİŞƏ DEVAM EDƏ N absurd eksperimentlə rə son qoymağa, TƏ Bİİ YAŞAM TARZINA QAYITMAĞA çağırıram.

Odur ki, o, sağlam düşüncə də n mə hrum olmasın, oxucu başqalarının hə min “yeni eksperimenti” hə yata keçirmə sini gözlə mə sin və nə ticə ni ona çatdırsın. O, də rhal tə hlükə li tə crübə lə rini dayandırmalı və adi hə yat tə rzinə keçmə lidir.

Bütün bu tə crübə lə rin son mə hsulları, şah ə sə rlə ri insanın tə dqiqat laboratoriyaları elm adamlarının dünyanı qidalandırmaq istə diklə ri hə blə r və tozlardır, tə biə tin laboratoriyasının şah ə sə rlə ri isə buğda, qoz və almadır. Hamımız bu ikisi arasında seçim etmə liyik. Bütün bişmiş yemə klə r süni maddə lə rdir

tə bii keyfiyyə tlə rində n mə hrumdurlar. Onlar geniş şə kildə reklam edilə n vitamin tabletlə ri və qida ekstraktları qə də r qida də yə rinə malikdirlə r.

Canlıların çoxlu növlə ri var, onların nə hə kimlə ri, nə xə stə xanaları, nə apteklə ri var, lakin insanın himayə sində olanlar istisna olmaqla, onlar xə stə liklə rə tab gə tirmə də n yaşayırlar və fiziki imkanlarına uyğun olaraq ömürlə rini tamamlayırlar. bir neçə gündə n yüzlə rlə ilə qə də r də yişə n konstitusiyalar. Bə də ninin mükə mmə l quruluşuna görə insan yer üzündə ki bütün canlılardan daha uzun və sağlam ömür sürmə lidir. Hə tta tam xam yemə k olmadıqda belə , kişilə rin sırf qida mə hsullarının ifrat degenerasiyasına yol verilmə diyi şə raitdə yaşayaraq 150-180 yaşa çata bilmə si halları var. İnsanların çoxunun daha az yaşaması onların hə yat tə rzində nə yinsə yanlış olduğunun açıq göstə ricisidir. Heyvanlar daha çox bitkilə rin yaşıl yarpaqları və budaqları ilə qidalanırlar. Bə şə riyyə tin ixtiyarında, o bitkilə rin yarpaq və saplarından, gövdə və budaqlarından keçə rə k toxum və meyvə lə rində birlə şə n ə n faydalı və ə n yüksə k keyfiyyə tli qida maddə lə ri vardır.

Bioloqların doğru yoldan sapdıqlarını və araşdırmalarını yanlış yerlə rdə apardıqlarını etiraf etmə lə rinin vaxtı çatıb. Bundan ə lavə , onlar etiraf etmə lidirlə r ki, tə bii qida komponentlə rində ki itkilə ri süni preparatlarla kompensasiya etmə k mümkün deyil; zə hə rlə rin müxtə lif orqanların degenerasiyalarını bə rpa etmə k qabiliyyə ti yoxdur; orqanlarımız və və zilə rimiz bə də nimizin ayrılmaz hissə lə ridir və buna görə də onları şikə st etmə k və ya çıxarmaq olmaz. Bu gün mə n onlara insan orqanizmini bütün xə stə liklə rdə n tə sirli və qə ti şə kildə azad etmə yin çox sadə və asan üsulunu göstə rirə m. QEYRİ TƏ BİI QİDALARIN TƏ HLÜKƏ SİNİN KƏ SİLDİRİLMƏ Sİ, TƏ BİI QİDALARDAN HƏ SƏ L EDİLMİŞ SAĞLAM VƏ İXTİSAS HÜCEYERLƏ R İLƏ Ə VZƏ NDİRİLMİŞ ORQANİZƏ NİN XƏ STƏ Lİ VƏ FAYDASIZ HÜCEYYƏ RİNİN MƏ HV EDİLMƏ SİDİR. Mə nim arqumentlə rimin doğruluğuna tam ə min olmaq üçün onlara sadə cə bir neçə aylıq ə mə k lazımdır.

Hə kimlə rin və biologların mə qsə di nə olmalıdır, ə gə r azad etmə k deyilsə xə stə likdə n bə şə riyyə t? Çiy yemə k bu mə qsə də çatmağın yoludur.

Onlar, ə slində , görmə k istə diklə rini də rhal bə yan etmə lidirlə r xə stə likdə n azad dünya. Ə gə r onlar öz hesablamalarının tə biə tin apardığı hesablamalardan daha də qiq olduğunu sübut etsə lə r və bütün dünyada çiy yeyə nlə rin sağlamlıqlarını bə rpa etmə k ə və zinə xə stə liklə rə tab gə tirdiklə rini sübut edə bilsə lə r, mə n kitablarımla birlikdə arenadan də rhal tə qaüdə çıxacağam və sonra sakit ol. Ə ks halda, şübhə siz ki, xə stə xana və apteklə rin qapılarını açıq saxlamaq üçün bə şə riyyə ti xə stə liklə rə dözmə yə mə cbur edə bilmə zlə r.

Onlar bundan sonra belə bir fikirlə barışmalıdırlar bişmiş yemə klə rin hazırlanması və onların tövsiyə lə ri bütövlükdə bə şə riyyə tə qarşı cinayə t, zə hə rlə "müalicə " isə bişmiş yemə k çağının sehri kimi qiymə tlə ndirilə cə k. Müdrik və insanpə rvə r hə kimlə r bu tövsiyə lə ri də rhal dayandırar və insanları tə biə tin hökmünə tabe olmağa də və t edə rdilə r. Qə lbində vicdan qığılcımı qalan hə kimin zə hə rli maddə lə rin, süni vitaminlə rin adını yazanda ə llə ri titrə mə li, bişmiş yemə klə rin adını tə lə ffüz etmə kdə n dodaqları titrə mə lidir. Onların ə mə liyyatları günahsız insanlara ölüm hökmü çıxarmağa bə rabə rdir. Bunu bütün valideynlə r də də rk etsin.

Ola bilsin ki, bə zi oxucularım yazı tonumu bə yə nmə yə bilə r. In Onların fikrincə , ifadə lə rim daha elmi (çox insanlar üçün anlaşılmaz olan latın terminologiyası ilə bə zə dilmiş), daha barışdırıcı (razı), daha ciddi (ikiüzlü), daha güzə ştli (vicdansız), daha nə zakə tli (yalan) və daha nə zakə tli (mə ğlubiyyə tçi) olmalıdır.). Amma mə n qə tiyyə tli, sə mimi və cə sarə tli olmağa üstünlük verirə m. Bütün dünyanı mə nə qarşı görsə m belə , mə n belə olacağam. Ə minə m ki, bütün sağlam düşüncə li insanlar mə ni də stə klə yə cə k və gə lə cə k nə sillə r tə rə fində n haqlı çıxacaqlar.

Toyuq şorbası tövsiyə sini nə zə rə alanda, sarısı Ə lillə rə , xüsusə n də azyaşlı uşaqlara yumurta, qızardılmış ciyə r və ya pörtlə dilmiş meyvə lə r cinayə tdir, böhtan ittihamı etmirə m. Nə də

Ölümün astanasında dayanan xəstənin damarlarını təbii qida ilə təmizləmək əvəzinə, ürəyinin əzələlərini gücləndirmək və ona şəfa vermək əvəzinə bütün tibbi əməliyyatları sehr hesab etdiyim halda həqiqətə qarşı günah etmişəmmi? ona yeni uzun ömür lütfü verir, zəhərli qıcıqlandırıcılarla onun damarlarını genişləndirir, "qamçının kirpikləri" ilə ürəyin funksiyalarını stimullaşdırır, qan buraxaraq və ya pozaraq onun miqdarını azaldır və süni üsullarla seyreldir. Birçer-Benner və bir çox başqa vicdanlı elm adamları da bu cür əməliyyatları cadu, hiylə və aldatma kimi qiymətləndirmişlər.

Şübhəsiz ki, mən həyasızlıqda təqsirkar deyiləm, mənə güvənərək şəxsi, son dərəcə məhdud vasitələrlə, mən çox əziyyətli araşdırmalar aparıram və sonra kəşflərim əsasında bildirirəm ki, sitoloqlar ilk növbədə təbii qida məhsullarında minlərlə qida komponentini yandırdıqda və hüceyrələri ifrat dərəcədə degenerasiyaya məruz qoyanda, sonra isə tullantılara məruz qoyanda ağılsızlıqda günahkar olurlar. milyonlarla dövlət pulunu boş yerə o hüceyrələrə qaytarmaq cəhdləri TƏK SUNİ MADDƏNİN kəşfi ilə BÜTÜN İTİRİLMİŞ MEXANİZMALARINI VƏ FUNKSİYALARINI o hüceyrələrə qaytarmağa çalışır.

Nümunə olaraq iki sevimli uşağımı himayəyə verdiyim həkimi götürək. Əvvəla, onların həzminə kömək etmək, güclərini saxlamaq bəhanəsi ilə onlara çiy meyvələri qadağan edib, əvəzində kompotlar və "qidalı yeməklər" tövsiyə edib. Sonralar malyariya kimi bu tövsiyələrdən irəli gələn avtointoksikasiyalar və avtoinfeksiyalar haqqında o, dəhşətli dozalarda xinin təyin etdi və daha sonra saysız-hesabsız müayinələr və təcrübələr vasitəsilə ən ciddi "pəhrizlər" və çoxlu miqdarda müxtəlif dərmanlar və dərmanlar təyin etdi. müasir antibiotiklər uşaqları son enerji ehtiyatlarından məhrum etdi. Belə bir həkim, hər şeyi bilmədən etdiyi halda, şübhəsiz ki, ƏN İYRƏNCƏ Cİ CİNAYƏTdə günahkar idi. İndi o, başqa uşaqlara qarşı eyni cinayəti təkrarlamaması üçün onun günahını evə gətirməli və ona ən ağır cinayətdə günahkar olduğunu başa salmalıyıq. Əgər dərmanlar

Uşaqlarımın 14 il içində aldıqları bütövlükdə bir ordu tamamilə məhv edilə cəkdi.

Mövqe bu gün də az-çox eynidir. Bu elm çağında Mən hələ də çoxlu solğun, zəif uşaqları görürəm ki, anaları onları düyü, ət, yumurta, çörək, bal, yağ və xəmir yeməyi yeməyə məcbur etmək üçün hər cür təşviq və hədələrə əl atırlar, eyni zamanda onlara xiyar və xiyar yeməyi qəti qadağan edirlər. banan "həzm olunmaz", gilas və üzüm "ishala səbəb", tut və bostan isə "qızdırmaya səbəb". Mən bu acınacaqlı vəziyyətə biganəliklə necə dözüm?

Hər kəs insan orqanizminin quruluşunun nə qədər mürəkkəb olduğunu bilir. Qarğıdalı dənəsi tam olaraq eyni mürəkkəb quruluşa malikdir. Biz onu cücərtdiyimiz zaman o, danışa və yeriyə bilmədiyi istisna olmaqla, insan kimi yaşayan və nəfəs alan aktiv və inkişaf edən bir bədənə çevrilir. Orqanizmimizin bütün irili-xırdalı komponentlərinin nizamlı işləməsi üçün zəruri olan minlərlə maddə lazımi miqdarda və ən dəqiq hesablamalarla orada toplanır. Canlı buğdanı çörəyə çevirəndə onun külündən başqa bütün maddələri məhv edirik: ölü nişasta və şəkər. O külləri əsl qida hesab edən ana övladına verir, amma diri buğdanı ona verməkdən qorxur.

Eynilə, dünyadakı bütün bişmiş yeməklər, uzaqgörən insanların yaxşı qida hesab etdikləri, iyli və yüksək ətirli kül yığınlarından başqa bir şey deyil. Bioloqların onlarda aşkar etdiyi vitaminlər və şlamlar qeyri-təbii, cansız maddələrdir.

Canlı tərəvəz hüceyrəsi bişən kimi qidalanmağı dayandırır; təbii halından çıxıb süni bir şeyə çevrilir. Ana balaca körpəsinə ilk çörəyi, quru südü və ya başqa bişmiş şeylər verəndə o, övladı üzərində ən amansız və qeyri-insani təcrübələr etmək üçün həmin süni maddələrdən istifadə etməyə başlayır.

Tibb elminin əsas səhvi onun acınacaqlı uzaqgörənliyindədir. Hətta Cowdry hesab etdiyi kimi belə görkəmli sitoloq

buğda, toxum və meyvə kimi canlı və mükəmməl qida məhsulları "yerli mənşəli kifayət qədər vahid və sadə pəhriz" olmalıdır. Bunun əksinə olaraq, o, kişilər tərəfindən istehlak edilən rəngli kül yığınlarını "dünyanın müxtəlif yerlərindən toplanmış çoxlu yeməklər" kimi qəbul edir (op. Cit. s. 220) və Aristotelin gəlib ona göstərəcəyini gözləyir. ikisi arasında əsl fərq.

Mövcud terapevtik sistemə şiddətlə etiraz etsəm də, mən bunu edirəm heç kimə nifrət etmə. Mən istisnasız olaraq bütün kişilərə və qadınlara dərin təəssüf hissi keçirirəm, çünki onlar öz şəxslərinə, qohumluqlarına və bəşəriyyətə qarşı bu cinayətləri bilmədən və düşünmədən törədirlər. Amma bu sətirləri oxuduqdan sonra səhvlərində israr edənlər hər bir ağıllı insan tərəfindən qınanacaq.

İndi bioloqların onlardan birini seçməli olduğu vaxt gəldi onlara iki yol açılır. Ya təbiətin qüsursuz müdrikliyini qəbul edib bəşəriyyəti onun bütün əzablarından dərhal azad etməli, ya da təbiət qanunlarına məhəl qoymadan və yalnız öz mühakimələrinə arxalanaraq, ağ çörəyi canlı buğdadan üstün tutmalı, süni hesab etməlidirlər. təbiidən üstün tuturlar və əvvəlki kimi zərərli təcrübələrində israr edirlər. Onda nəticə nə olacaq? Tutaq ki, indiki vəziyyət daha bir neçə nəsil davam etdi və bu müddət ərzində narkotiklərin miqdarı faktiki olaraq iki dəfə artdı; süni vitaminlərin sayı dörd dəfə artdı, hər ev xəstəxanaya çevrildi, hər kəs həkim oldu. Bütün bunlardan nə qazanmalıyıq ki, həkimlər özləri hər hansı digər təbəqədən insanlardan daha tez-tez xəstələnirlər və ümumiyyətlə hamıdan əvvəl ölürlər?

Dünyanı azdırmaq üçün bütün məsuliyyət onun üzərinə düşür aparıcı mütəxəssislər: tədqiqat bioloqları və tibb professorları. Adi həkimləri qınamaq olmaz, çünki onlar sadəcə olaraq müəllimlərinin öyrətdiklərini praktikada tətbiq edirlər. Heç bir mühəndisə fabrikin fəaliyyətinin bütün detalları ilə tanış olmayana qədər onun təmiri həvalə edilmir. Şübhəsiz ki, bir qrup insanı bəzi elementar qırıntılarla doldurmaq mümkün deyil

biliklər, xəyali fərziyyələr, hipotetik fərziyyələr və ziddiyyətli nəzəriyyələr və sonra onlara minlərlə zəhər, işgəncə alətləri və şıltaq əmrlər vasitəsilə öz həmkarlarının həyatı ilə oynamaq üçün tam azadlıq verin və bütün bunları heç bir maneə və maneə olmadan. Bir anlıq fərz edək ki, dünyadakı bütün tibb kitabları və ensiklopediyaları düzgündür. Sonra; Onları əzbərləmək üçün həkimə onlarla həyat lazımdır və o zaman da insan orqanizmində baş verən saysız-hesabsız proseslərin mində birini dərk edə bilməyəcək.

Xroniki xəstəliyi olan bir xəstə yüz həkimə müraciət etsəydi, yüz müxtəlif resept və tövsiyələr alardı. Çünki həkimlər sadəcə olaraq eksperimentlər və ən günahkar təcrübələr edirlər. Necə ki, indi bu aşkar həqiqətlərə qulaq asmayanlar sabah məsuliyyəti çiyinlərindən götürə bilməyəcəklər. İndiki övladlar vaxtında böyüyüb sağlamlıqları pisləşəndə və aludəçilik içində olanda, bütün bioloqları, dünya liderlərini və öz valideynlərini hesaba çəkəcək və nə zaman atdıqları addımları bilmək tələb edəcəklər. bu xəbərdarlıqları oxuyun. Onlar hələ də müdrikliklərinin təbiətdən üstün olduğunu düşünürdülər?

Əgər belə düşünmürlərsə, təbii qida məhsullarının məhvinə dərhal son qoymalıdırlar. Bu, heç bir güzəştə getməyən Təbiətin qəti əmridir. Bu, bütün kainatların qanunudur.

Amma bu gün bəşəriyyət bu dünyanı cəhənnəmə çevirən şeytanların tam təsiri altında yaşayır. O şeytanlar gözəl qızların maskalarını taxaraq, süfrələrdə və insanların qablarında əyləşdilər; üzünə və çənəsinə, qollarına və ayaqlarına, boynuna və çiyinlərinə söykənmiş, görmə yerlərindən həyasızcasına onun hisslərinə gülürlər. Onlar onun bədəninə nüfuz edib, ürəyinə və ruhuna yerləşiblər.

İndiki "mədəni" insan keçmiş əsrlərin bütpərəstliyini ələ salır, lakin o, keçmişin bütpərəstlərindən qat-qat pis bütpərəst olduğunu dərk etmir. Əvvəllər insanlar müxtəlif heyvanların təsvirlərini düzəldir və onlara pərəstiş edirdilər; bu gün o heyvanları kəsib onların çürümüş leşlərinə sitayiş edirlər.

İndiki "mədəni" insan hansı vəhşiliyi təsəvvür edə bilməz bütün dünya indiki zamanda yaşayır. Uşağın üzündəki bir neçə damcı qanı görəndə əslində huşunu itirən "incə" və "incə ürəkli" xanım quzunun qanlı ürəyini, qaraciyərini və ya döşünü sakitcə masanın üstünə qoyur və onu tikə-tikə doğrayır. bütün laqeydlik, yalnız bir saat əvvəl yazıq məxluqun həyat və canlılıqla dolu olduğunu bir an belə düşünmədən. Əgər uşaqlıqdan körpənin toyuq və ya quzu ilə birlikdə kəsilməsini görsəydi, eyni dərəcədə biganəliklə bıçağı əlinə alır və heç bir tərəddüd etmədən quzunun ürəyi ilə birlikdə kəsərdi. o körpənin ürəyi, bişirib yeyin. Yeganə fərq ondadır ki, onun gözləri birinə öyrəşib, digərinə yox, yoxsa qəssab dükanlarında inək cəsədlərinin yanında asılmış insan cəsədlərinin qanlı görüntüsünə təəccüblənməzdi. və qoyun.

İndiki bəşəriyyət Sivilizasiyadan Uzaqdır

Nə qədər ki, insanlar bişmiş yeməklərdən istifadə etməkdə israrlıdırlar, Yer kürəsində nə həqiqi çiçəklənmə, nə də davamlı sülh ola bilər. Dünyadakı bütün müharibələri və qırğınları doğuran bişirilmiş yeməkdir.

Hitler, Lenin, Stalin və s. kimi pis liderləri və təhlükəli diktatorları və ya Əbdül Həmid, Təlat və onların ardıcılları kimi qəddar cinayətkarları dünyaya gətirən, Ermənistanın dinc əhalisinin yarısını qırıb, digərini isə qovub çıxaran bişmiş yeməkdir. min illər boyu yaşadıqları qədim və tənlərinin yarısını tərk edərək əkinçilik alətlərini, evlərini və evlərini qarət edib qarət ediblər.

bağları, onların dağlarını və də rə lə rini, sonra isə hə yasızcasına bütün "mə də ni" dünyanın gözü qarşısında tam cə zasızlıqla gə zir.

Qarğıdalı istehsalının davamlı artmasına baxmayaraq, bütün dünyada hə lə də də nli bitkilə rin böyük çatışmazlığı var.

Bu qə ribə paradoksun üç sə bə bi var: Ə vvə la, bütün unu çörə yi hə r yerdə ağ çörə yə çevirmə klə , onu qida də yə rinin son qalıqlarından da mə hrum etmiş oluruq. Sonra süni gübrə lə mə vasitə silə mə hsulun keyfiyyə ti hesabına onun miqdarını artırırıq. Nə hayə t, yalançı adam o qə də r sürə tlə böyüyür ki, ə rzaq istehsalının artımı tə lə batla ayaqlaşa bilmir.

Ə kin sahə lə rinin çox hissə si ə t və süd sə nayesinin heyvandarlıq heyvanlarını bə slə mə k üçün istifadə olunur.

İlk baxışdan kişilə r çiy yemə kdə n bə şə riyyə tin ə ldə edə cə yi böyük faydaları tə sə vvür etmə kdə çə tinlik çə kə bilə rlə r.

Demə k olar ki, bir anda hə r bir xə stə lik ə bə di olaraq yox olacaq və hə r bir ə lavə və cinayə t yer üzündə n yox olacaq.

Eyni zamanda, hə yat gözlə ntilə ri iki-üç də fə artacaq və indiki və ziyyə t belə davam edə rsə , yüz illə r boyu insanın ə li çatmayacaq də rə cə də iqtisadi irə lilə yiş olacaq.

Bu iddialar uydurma deyil, faktlardır və üstə lik, bütün bu faydaları çox sadə şə kildə ə ldə etmə k olar. Bizə düşə n yeganə şey tə biə tin ə n elementar qanunlarına hörmə t etmə k və canlı və bütöv buğdanın mə hv olmasının qarşısını almaqdır. Canlı, aktiv buğda ilə yandırılmış çörə k arasındakı fə rqi də rk etmə k və qavramaq üçün ə qli fə rasə t olsaydı, çiy yeyə nin orqanizmi ilə bişmiş çörə yin orqanizmi arasındakı fə rqi asanlıqla başa düşmə k olardı.
yeyə n.

İndi indiki hökmdarların qəbul etdiyi münasibətə baxaq dünya və digər məsul orqanlar tərəfindən bu həyati problemlərə qarşı. Onlardan gələn məktublar göstərir ki, onlar mənim ilk kitabımı maraqla oxudular və mənim fikirlərimə ümumilikdə rəğbət bəsləyirlər. Mən heç bir məhəllədən bir dənə də olsun ziddiyyətli səs eşitməmişəm. Lakin bu kifayət deyil. Mənim kitabım bir dəfə oxunub kənara qoyulacaq maraqlı roman deyil. Bu, dünyamızın ən aktual və aktual problemlərinin müzakirə edildiyi bir cilddir. Onu təkrar-təkrar oxumaq və onun hər bir cümləsini diqqətlə ölçmək və saatlarla nəzərdən keçirmək lazımdır.

O dünya hökmdarları çiy yeməyə daha bir rutin sual kimi yanaşsalar və bütün digər siyasi və iqtisadi problemləri kimi onu da əlavə araşdırma və nəzərdən keçirmək üçün "ekspertlərə" təqdim etsələr, səhv olardı. Min illərdir ki, çoxsaylı təcrübələr və tədqiqatlar olub, lakin onların hamısı uğursuzluqla nəticələnib. Bu gün hakimiyyət orqanlarının bilavasitə borcudur ki, insanları BU DƏRDİCİ EKSPERMENTLƏRƏ SON VERMƏYƏ VƏ NORMAL HƏYAT TARZINA DÖNÜŞMƏYƏ yönləndirsin.

Bu gün hər bir şüurlu insan öz süni, murdar materialları ilə təbii ilə qeyri-təbii, canlı qida ilə cansız yeməklər arasındakı fərqi müəyyən etməkdə mütəxəssisdir.

Milyonlarla insan üzərində hökmranlıq edən adam, o qədər də asan ola bilməz tək bir fərd, öz şəxsi üzərində hökmranlıq.

Çiy yemək prinsiplərini rədd etməyin yalnız iki səbəbi ola bilər: sağlam düşüncənin olmaması və iradənin olmaması. Üçüncü səbəb ola bilməz. Bütün digər "səbəblər" sadəcə olaraq həmin iki nöqsanı ört-basdır etmək üçün irəli sürülən bəhanələrdir. Məsul vəzifələrdə özünə hörmət edən insanlar heç kəsdə cəsarət və əxlaqi düzgünlükdən məhrum olduğu təəssüratı yaratmamalıdır.

İki və ya üç ay ərzində tam çiy yeməklə məşğul olanlar, hətta iskelenin ayağına aparılsalar belə, əvvəlki anormal həyat tərzinə qayıtmağa heç vaxt razı olmazlar. Şəxsiyyətinin qayğısına qalan, sağlamlığına və rifahına dəyər verən insan

uşaqlar bir an belə tərəddüd etmədən iki-üç aylıq həmin “təcrübə”ni edəcəklər. Xalqının xoşbəxtliyi və rifahı ilə maraqlanan liderlər (əgər varsa) öz şəxsi nümunələri ilə bütün bəşəriyyətin firavanlığına yol açmalıdırlar. Bu, onların bəşəriyyət qarşısında ən faydalı və ləyaqətli xidməti olacaqdır.

Mübaliğəsiz demək olar ki, bişmiş yeməklər qeyri-təbii və süni maddələr, bizim xüsusi hüceyrələrimiz üçün qidalanma taxılını təmin etmir. Üstəlik, onları təmin etmək üçün çəkilən xərclər və əziyyətlər təkcə israfçılıq deyil, həm də insanın orqanlarının və əslində insanın özünün tamamilə məhv edilməsi üçün vasitədir. Çiy yeməyin ilk bir neçə ayında qazanılan təcrübə hər kəsə bu ifadələrin doğruluğunu açıq şəkildə göstərəcəkdir. Bir müddət bu sual üzərində düşünməyə dəyər.

Son bir neçə il ərzində kifayət qədər məlumat var çiy yeməklə əldə edilən uğurlar haqqında dünyanın hər yerindən qəbul edilmişdir. Bu məlumat göstərir ki, dünyanın hər tərəfinə səpələnmiş minlərlə əmin çiy yeyən var, onların çoxu ciddi xəstəliklərdən sağalıb və indi ən xoşbəxt həyat sürürlər. Bu insanlar nə mütəxəssisdir, nə də elm adamı; onlar sadəcə olaraq öz bəsirət və mülahizələri ilə çiy yemək prinsiplərini dərk etməyi bacaran və lazımi qərarı vermək cəsarətinə malik olan savadlı və mədəni insanlardır.

Təəssüf ki, nəşrlərimin yayılması bir sıra ciddi çətinliklərlə üzləşdi. Aydındır ki, milyonlarla pulsuz kitabı bütün dünyaya yaymaq bir nəfərin səlahiyyəti xaricindədir. İngiltərə və Amerikadakı bir neçə nəşriyyata müraciət etdim və onları öz ölkələrində ilk ingiliscə kitabımı yenidən nəşr etməyə dəvət etdim. Onların hamısı kitabın həm maraqlı, həm də faydalı olduğunu etiraf etsə də, nəşrlərinin əhatə dairəsinə daxil olmadığına görə təəssüfləndiklərini bildirdilər. Bu, tamamilə başa düşüləndir, çünki onun nəşri onların bütün digər "pəhriz" kitablarının sonu demək olardı, çünki çiy yemək prinsipləri ilə tanış olan heç kim

onlara zə rrə qə də r diqqə t yetirmişlə r. İndiki insanlar öz alçaq maraqlarından kə nara çıxa bilmirlə r.

Mə n bununla dünyanın hə r yerində n bütün cə miyyə tlə rə , xeyriyyə tə şkilatlarına, xeyirxah xeyirxahlara və ictimai ruhlu humanitar insanlara kömə kliklə rinə görə müraciə t edirə m. Nə şrlə rimin yayılmasında ə llə rində n gə lə n kömə yi göstə rsinlə r. Onlar mə nim kitablarımın iyirmi, ə lli, yüz nüsxə sini sifariş edib öz mülahizə lə rinə uyğun olaraq ya satmaqla, ya da pulsuz vermə klə paylaya bilə rlə r. Hə r bir kitab hə yatını xilas edə , insanları ciddi xə stə liklə rdə n sağalda bilə r və ya uşaqlar üçün xoşbə xt gə lə cə k perspektivi aça bilə r. Hazırda bundan böyük humanitar də yə rə malik fə aliyyə t yoxdur.

15 il ə vvə l belə bir kitabın faydası olsaydı, bu gün ikim ə ziz uşaqlar sağ olardı. Digə r tə rə fdə n, ağlım tə xminə n 10 il ə vvə l işıqlanmasaydı, mə n özüm indi yaşamamalıydım.
Bu anda bütün dünya insanları eyni və ziyyə tdə dir və onların bizim kömə yimizə çox ehtiyacı var. Onları qidalanmanın düzgün prinsiplə ri ilə tez bir zamanda tanış etmə k lazımdır.

Bu gün mə n öz gözlə rimlə görürə m ki, bə zi qurumlar kasıblara zə rif un, şə kə r, quru süd və konservlə şdirilmiş ə t paylamaq üçün nə qə də r böyük pullar xə rclə yirlə r. Bu cür qeyri-tə bii və son də rə cə pozulmuş qidaları insanlara paylamaqla, özlə ri də bilmə də n çox böyük bir günaha ə l atırlar və tə biə t qanunlarını pozurlar. Ə gə r o bə dbə xt insanların gözlə rini açıb onlara çiy vegan olmağı öyrə tsə lə r, ə n mömin hə rə kə ti etmiş olarlar.

Bütün qida aludə çilə ri üçün qara ağ, ağ isə qaradır. Vaxt var idi ki, Yer kürə si sabitdir, günə ş və ulduzlar onun ə trafında fırlanır. Ə gə r hə r kə s bunun ə ksini düşünürsə , onu uzaqgörə n insanlar də li hesab edirdilə r, çünki onların gözündə Yer öz yerində möhkə m dayanmışdı, günə ş isə sə mada hə rə kə t edirdi.

Bu gün də mə hz eyni mentalitet hökm sürür. Görünür, insan öz bə də nində hiss edir ki, xiyar ona “zə rə r” verir, ikiqat bişmiş ağ çörə k və cilalanmış düyü isə asanlıqla hə zm olunaraq mə də nin funksiyalarını “tə nzimlə yir”. Amma də rk etmir ki, ə slində , mə də sinin zə iflə mə sinin ə sl sə bə bi mə hz hə min çörə k və düyüdə n istifadə etmə kdir; ə slində xiyar onu uzun müddə tdə müalicə edə cə k qidadır.

Bu gün bütün bə şə riyyə t ə mindir ki, insan yemə k yeyə n kimi a ac olanda bir neçə boşqab "qidalı" yemə k, o, orqanizminin müntə zə m tə lə batını ödə yir. Amma insanlar bilmirlə r ki, o insanın normal hüceyrə lə ri o ölü və süni maddə lə rdə n zə rrə qə də r də qida qə bul etmir, mə də si tox olsa da, kifayə t qə də r ac qalır.

Bu gün bütün bə şə riyyə t ə mindir ki, sağlam hə yat sürmə k üçün elmi-tə dqiqat laboratoriyalarında ə ldə edilə n zülalların, vitaminlə rin və mineralların qida də yə rinin müxtə lif elmi hesablamalarını rə hbə r tutmaq lazımdır. Ə ksə r hesablamaların ə slində tamamilə yanlış və hə qiqi mə nzə rə nin zə rə rli tə svirlə ri olduğunu də rk etmirlə r.

Bu gün kimsə xə stə lə nə ndə ə min olur ki, ə lində olan hə r şey var özünü müalicə etmə k üçün etmə k, də rman adlı xüsusi bir zə hə r tapmaqdır. Elə buna görə də də rhal hə min möcüzə yaradan maddə ni axtarmağa başlayır. Amma də rman müalicə sinin bu bişmiş yemə k çağının sehri olduğunu və heç bir zə hə rin heç bir faydalı funksiyanı yerinə yetirə bilmə yə cə yini bilmir. O, bütün xə stə liklə rin yalnız iki sə bə bdə n qaynaqlandığını da bilmir: tə bii qida çatışmazlığı sə bə bində n normal hüceyrə lə rin davamlı olaraq ac qalması və qeyri-tə bii, bişmiş qidaların və digə r zə hə rli maddə lə rin zə rə rli tə siri; üçüncü sə bə b yoxdur. Buna görə də , özümüzü bütün xə stə liklə rdə n birdə fə lik azad etmə yin yalnız bir ağıllı yolu var. Qeyri-tə bii qidalardan və də rmanlardan tamamilə imtina etmə li və hüceyrə lə rimizin ehtiyaclarını yalnız tə bii qidalanma (çiy veqanizm) ilə tə min etmə liyik.

Ümumiyyə tlə xə stə liklə ri sağaltmaq vasitə si kimi qə bul edilə n də rmanlar, ə slində , özlə ri də xə stə liklə rin sə bə bidir. Ümumiyyə tlə , o

sintetik maddə də və ya fə rdi qidada hə r hansı müalicə vi xüsusiyyə t axtarmaq də hşə tli və faciə vi sə hvdir. Ancaq keçmiş ə srlə r boyu bə şə riyyə t tə rə fində n edilə n bu sə hvdir. Bu dünyada heç bir müalicə vi maddə yoxdur; yalnız xə stə liklə rə sə bə b olan xüsusi amillə r mövcuddur ki, onların aradan qaldırılması ilə bütün xə stə liklə r avtomatik olaraq aradan qaldırılacaqdır. Bu amillə r bişmiş yemə klə r və yanlış adlandırılan də rmanlar olan zə hə rlə rdir.

İndiki insan öz sivilizasiyası ilə çox fə xr edir, lakin o, hə qiqə tə n mə də ni olmaqdan uzaqdır. Ə sl sivilizasiya sırf texniki tə rə qqi ilə deyil, FƏ RDİN ŞƏ KİLİNİN VƏ RƏ HNİNİN KÖVLƏ NMƏ Sİ, İNSANLARIN VƏ NƏ FƏ LƏ RİN FƏ TH EDİLMƏ Sİ, İNSAN ZƏ QALININ mövhumatlardan azad olunması ilə ölçülmə lidir. İndiki insan öz anormal yemə k istə yini tə min etmə k üçün 80 faiz tə miz, tə bii qidaları odda yandırır və süni şə kildə xə stə liklə r yaradaraq özünü mə hv edir. Xalqların hökmdarları öz şə xsi xudbinliklə rini və qürurlarını tə min etmə k üçün dünya xalqları arasında kin və düşmə nçilik toxumu sə pir, bir-birlə rini qırırlar.

Hə tta elm nümayə ndə lə ri də bütün mə rhə mə t və insanpə rvə rlik hisslə rini rə dd edə rə k, elmin müqə ddə s adından öz xə sis maraqlarını hə yata keçirmə k üçün vicdansızcasına istifadə edir və bununla da insanları ə n amansız şə kildə talayırlar.

Cahilliyin və geriliyin ə n parlaq də lillə rində n biridir günümüzün "mə də ni" insanı onun xə rçə ng probleminə yanaşmasıdır. O, uzun illə rdir ki, bu cür ciddi fə lakə tin sə bə bini və müalicə sini müə yyə n kimyə vi maddə lə rdə axtarır və hə lə də bu mə nasız axtarışı davam etdirir.

Bununla bağlı mə n dörd il ə vvə l dünyanın bir çox sə lahiyyə tlilə rinə tə kzibedilmə z sübutlarımı tə qdim etdim. Bu gün mə n o sübutları bir çox konkret misallarla tə svir edilmiş daha ə traflı və güclə ndirilmiş şə kildə bir daha tə qdim edirə m. Niyə ayrı-ayrı sə hiyyə nazirliklə ri və digə r mə sul orqanlar bu qə də r kə nar və laqeyd yanaşırlar? Niyə insanlar tə bii qida mə hsullarını qorxulu şə kildə mə hv etmə yə davam edirlə r? Niyə onlar

kitablarını, qəzetlərini və jurnallarını yalançı vitaminlər və xüsusi pəhrizlərin ziddiyyətli və zərərli tövsiyələri ilə doldurmağa davam edirlər? Haradadır insanın vicdanı, xeyirxahlığı? Sivilizasiya deyilən şey haradadır?

Davamlı olaraq sivilizasiya haqqında danışanlar bunu sübut etsinlər onlar özləri də təbiətin ən elementar qanunlarını dərk edəcək qədər mədənidirlər və bəşəriyyəti bütün xəstəliklərdən azad etməyin, həyatdan ikiqat gözləntilər gətirməyin, həyat səviyyəsini üç-dörd dəfə artırmağın nə demək olduğunu başa düşürlər.

Bununla əlaqədar olaraq, başqalarının hüquqlarının ən açıq şəkildə mənimsənilməsinin uğursuz nümunəsi iki il əvvəl uzaq Los-Ancelesdən gəldi. Kaliforniyalı xanım H. Bulbek ilk ingiliscə kitabımı oxuduqdan sonra tam xam yemək pəhrizini qəbul edir.
İdeyanın humanitar tərəfi ilə maraqlanan o, 30 nüsxə kitabını sifariş edir və dostları və qohumları arasında xoş mesajı yaymaq qərarına gəlir. Bu arada John Martin Reinecke adlı şəxsin Los-Ancelesdəki "Let's Live" jurnalında çiy yeməyin "faydalı" xüsusiyyətləri haqqında məqalələr yazdığını öyrənən qadın ona məktub yazır və ona müalicə üsulu haqqında məlumat verir. və sonradan həm onun, həm də ərinin keçirdiyi hər xəstəlikdən sağalması.

Kitablarımı oxuduqdan sonra bütün dünyada bir çox xəstələr çiy yeməyə alışdılar və nəticədə sadə baş ağrıları və mədə pozğunluqlarından ürək-damar xəstəliklərinə və xərçəngə qədər bir çox ciddi xəstəliklərdən sağaldılar. İllər boyu ən yüksək ixtisaslı “mütəxəssislərin” məsləhətindən heç bir fayda görməyən və bir çoxu ümidsiz halda xəstəxanalardan evə buraxılan xəstələr bir neçə ay ərzində sağlamlıqlarına qovuşdular və indi aktiv həyatın bütün nemətlərindən həzz alın.

Bişmiş yeməklərdən və digər zərərli maddələrdən imtina edən insan bütün xəstəliklərdən immunitetə malikdir və davamlı olaraq xəstəliklərin lənətindən azad olaraq sağlamlıq və canlılığın yaşıl qocalığını inamla gözləyə bilər. Bu kitabın növbəti hissəsində oxucu a

təcrübələrini nəql edərək başqalarına kömək etmək istəyən keçmiş xəstələrdən gündəlik aldığım çoxsaylı məktubların seçimi. Xanım Bulbek məhz bu ruhda cənab Reinekeyə yazmaq qərarına gəldi.

O centlmen mənim öz kitabım üzərində haqqımı görməzlikdən gəlir, sözü köçürür kitabımın üz qabığında verilən altı maksimdən hər biri söz üçün! onları "Yaşayaq"ın 1965-ci il fevral və aprel nömrələrinə əlavə edir. Jurnal "Xam qidalarda sərgüzəştlər" adlı məqalənin bir hissəsi olaraq, sonra o, əlavə məlumatı 5 dollar qiymətinə satmağı təklif edir. Amma ən maraqlısı odur ki, jurnalın redaktorları giriş qeydində həmin məzmunun məqalənin müəllifinə aid olduğunu təsdiqləyirlər! İnsanlar “Yaşayaq” kimi nəşri oxumamalıdırlar. Süni vitaminlər və "pəhriz" preparatlarının reklamları ilə sağ qalan jurnal.

Artıq on ildən çoxdur ki, sosial həyatı tərk etmişəm və özümü hər cür həzzdən məhrum etmişəm. Mən ailəmin və özümün ehtiyacları ilə bağlı son dərəcə qənaətcil olmuşam, lakin bir an belə tərəddüd etmədən bütün əmanətlərimi tədqiqatlar aparmağa və kitabların nəşrinə xərcləmişəm. və dünyanın bütün guşələrindəki fərdlər. Mən bu fədakarlıqları bütün dünyaya xoşbəxt və təbii həyata doğru yolu göstərmək üçün vermişəm və bu cür nəsihətləri pula satmağın əleyhinə bütün müddət ərzində ürəyimlə, ruhumla etiraz etmişəm.

Amma bu gün cənab JM Reinecke mənim ideyalarımdan və maksimlərimdən gəlirli istifadə edərək insanlara yemək yeməyi göstərmək üçün 5 dollar məbləğində qonorar tələb edir. təbii qidalar! Bu, doğrudan da, sualın ən narahatedici tərəfidir.

Cənab Reinecke-nin iki məqaləsindən çıxarışları təqdim edirik:

GƏL YAŞAYAQ

Fevral, 1965 :

JOHN MARTIN REINECKE tərəfindən xam qidalarda macəralar

Hazırkı silsilə mə qalə lə rdə müə llif öz fikirlə rini bildirir şə xsi tə crübə lə rə , üstə lik bir çox iqlimlə rdə yaşayan xalqlar arasında yaşayarkə n və öyrə nə rkə n çoxlu tə crübə lə rinə ə saslanaraq — onların pə hrizlə ri xam qidalar və sağlamlıq verə n meyvə lə rdir. - Ed.

Çiy qida insanın qə bul etdiyi yeganə qida olmalıdır. Bişmiş yemə k yemə k qeyri-tə bii bir və rdişdir və mükə mmə l sağlamlıq ə ldə etmə k üçün bu dünyadan atılmalıdır. İnsan qidası yalnız canlı hüceyrə lə rdə n ibarə t olmalıdır, çünki bişmiş yemə k bütün insan xə stə liklə rinin ə sas sə bə bidir. Çiy yemə k bə şə riyyə ti bütün xə stə liklə rdə n azad edir və insan ömrünü 140 və ya daha çox il uzadır.

Yeni doğulan uşağı bişmiş yemə yə öyrə tmə k cinayə tlə rin ə n pisidir, çünki onun bütün də rdlə ri elə bu zaman başlayır ("Xam yemə k"in birinci nə şrinin üz qabığına bax). Bioloqlar sübut etmə lidirlə r ki, tə biə t bizə yemə klə ri bişmiş halda tə qdim etmə mə klə sə hv edib. (Birinci nə şr, sə h. 32). Adi körpə bişmiş yemə klə rin dadına nifrə t edir, tiryə k narkoman üçün xoş göründüyü kimi, yalnız bişmiş yemə k aludə çisi üçün iştahaaçan görünür. (Birinci nə şr, sə h. 33). Mə tbə x alovu yaxşı xam yemə yin də yə rinin 90 faizini yandırır və mə hv edir. (Birinci nə şrimin üz qabığı).

Aprel, 1965 :

İlk baxışdan qeyri-mümkün görünür ki, biz özümüzü demə k olar ki, hə r hansı bir xə stə likdə n yalnız tə bii çiy yemə klə xilas edə bilə rik. Amma fakt budur ki, "inanılmaz" asanlıqla başa çatmış reallığa çevrilir... (Birinci nə şr, sə h. 45).

İnsanları hə və slə ndirmə k bioloqların, hə kimlə rin və zifə si olmalıdır tə bii şeylə r yemə k; qidaları meydana gə tirə n qidalandırıcı komponentlə ri ayırmamaq, lakin hə mişə onları tə bii balanslaşdırılmış nisbə tlə rdə və canlı, xam halda mümkün qə də r bütöv yemə k. Hə kimlə r və bioloqlar heç vaxt ayrılığın faydalılığından danışmamalıdırlar

fə rdi qida komponentlə ri, lakin tam xam qidaların ə və zolunmazlığını vurğulamalıdır.

QISA XÜLASƏ

Ümumiyyə tlə , bütün qidalanma elmini iki ə sas mə qamda ümumilə şdirmə k və bütün bə şə riyyə ti narahat etmə k olar:

1.İnsan qidası tamamilə canlı çiy hüceyrə lə rdə n ibarə t olmalıdır. Yalnız canlı hüceyrə lə rdə n ibarə t olan qidalar insan orqanizminin tə lə batını ödə mə k üçün lazım olan bütün keyfiyyə tlə rə malikdir.

2.Tə biə tdə hə m ümumi, hə m də seçilmiş tə rə və z bə də nlə ri var. Ə n mükə mmə l və yüksə k qidalandırıcı tə rə və z bə də nlə ri meyvə lə rin, yaşıl tə rə və zlə rin, qoz-fındıqların, taxılların və köklə rin daha yaxşı növlə ridir.

Bir sözlə , insan yalnız çiy yemə klə qidalandıqda mükə mmə l sağlamlıqdan zövq alır; o, bişmiş yemə k istehlak etdiyi də rə cə də xə stə dir; və o, yalnız belə bir pə hrizlə dolandığı zaman ölür. (Birinci nə şr, sə h. 24).

Jurnalın redaktorunun yekun qeydi:

Və zifə lə rin tə zyiqi sə bə bində n cə nab üçün mümkün olmayacaq. Reinecke mə ktublara cavab verir. 5 dollar aldıqdan sonra o, sizə öz gündə lik xam yemə k menyusunu və Amerika Birlə şmiş Ştatları və Tropiklə r üçün reseptlə ri tam istiqamə tlə ri ilə göndə rə cə k. Bunlar kitab şə klində deyil. Göndə r... - Ed.

Biz də fə lə rlə vurğulamışıq ki, bütün meyvə lə r, tə rə və zlə r və qoz-fındıq ə n yüksə k keyfiyyə tli, demə k olar ki, eyni qida xüsusiyyə tlə rinə malik mükə mmə l qida mə hsullarıdır. Belə liklə , bütün "menyu bə lə dçilə ri" və xam qidalanma reseptlə ri heç bir elmi və ya qida də yə rində n mə hrumdur. Hə tta ə n cahil insan da iştahının və dad duyğunun diktə sini rə hbə r tutaraq, öz pə hriz proqramını tə rtib edə bilə r.

Jurnalın fevral nömrə sini aldıqdan sonra redaktor cə nab Kay K. Tomasa mə ktub yazdım və gə lə cə kdə hüquqlarımı qorumaqdan mə mnun olacağına inandım:

21 aprel 1965-ci il:

Cənab Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Hörmətli cənab,

“Gəlin yaşayaq” jurnalının fevral sayında yazıçının kitabımın üz qabığındakı şüarları sözbəsöz köçürdüyü “Xam yeməklərdə sərgüzəştlər” sərlövhəli yazısını oxuyanda təəccübləndim. "Raw-Eating" və onları öz məzmunu kimi təqdim etdi. Zəhmət olmasa, növbəti sayınızda bu anlaşılmazlığı düzəldin və gələcəkdə oxşar hadisənin qarşısını almaq üçün addımlar atın.

Arşavir Ter Hovannessian

Təəssüf ki, təqribən bir aydan sonra mən aşağıdakı qeyri-qənaətbəxş cavabı aldım və bu cavabda cənab Pavelin adını ağartmaq üçün hər cür səy göstərildi. Reinecke-nin ədəbi vicdansızlığı:

12 may 1965-ci il:

Arşavir Ter-Hovannessian Kax prospekti 21, Peşan küçəsi, Tehran, Fars.

Hörmətli cənab:

21 aprel məktubunuzla bağlı biz cənab Con Martinə yazdıq Reinecke izahat üçün və onun bizə tövsiyə etdiyi budur;

“Mən məqaləmin fevral hissəsini yoxladım və gördüm ki, mən heç bir yerdə cənab Ter Hovannessianın şüarlarının heç bir hissəsini sözbəsöz köçürməmişəm. Çiy qidalarla bağlı dediklərimin hamısı mənim öz fikirlərim və 25 illik təcrübə və araşdırmadan topladığım sözlərimdir. Əgər mən onun ifadəsinə oxşar açıqlamalar vermişəmsə, deməli, bu, sırf təsadüfdür və qəsdən deyil.

“Düşünürəm ki, məndə ölkədə ən dolğun xam qida kitab kolleksiyalarından biri var və onların arasında onun kiçik kitabçasının bir nüsxəsini tapır

Ondan köçürsə ydim, ona qiymə t verə rdim. Yadımdadır, onun kitabçasını mə nə tə xminə n bir il ə vvə l dostum vermişdi; və mə n cə nab Ter-Hovannessiana 10 dollar göndə rdiyimi ki, o, mə nə dostlarım üçün daha bir neçə buklet göndə rsin. Bu, tə xminə n bir ay ə vvə l idi. Bu günə kimi mə n nə cə nab Ter Hovannessiandan, nə də puldan xə bə r almışam. Ə gə r o, bukletlə rini mə nə göndə rmə k istə mirsə , o zaman pulumu qaytarmalıdır, çünki mə n yalnız nə zakə t və 25 il ə vvə l hə yatımı xilas edə n çiy qidaların faydalarını yaymağı nə zə rdə tuturam".

(imzalanmış) John Martin Reinecke "Şə raitdə və cə nab Reinecke-nin kitabınızın üz qabığındakı şüarlara uyğun gə lmə diyinə dair açıqlamalarına münasibə tini nə zə rə alaraq, biz heç bir fikir bildirmə mişik. LET'S LIVE jurnalında düzə liş.

(imzalanmış) KAY THOMAS, Redaktor-naşir.

Bu kifayə t qə də r mə nasız arqumentlə rə cavab olaraq aşağıdakı mə ktubu göndə rdim:

27 may 1965-ci il:

Cə nab Kay Tomas, redaktor-naşir. Hörmə tli cə nab:

Tə ə ssüflə bildirirə m ki, 21 aprel tarixli mə ktubuma 12 may tarixli cavabınızı qə naə tbə xş hesab etmirə m.

Mə n sizin jurnalınızı cə nab Reinecke-nin fikirlə rimi və devizlə rimi mə nimsə mə sinə görə mə suliyyə t daşıyıram və mə mnuniyyə t tə lə b etmə k hüququnu özümdə saxlayıram.

Siz cə nab Reinecke tə rə fində n edilə n ictimai hiylə yə haqq qazandırmağa çalışırsınız Fikirlə rimi parçasını beş dollara satmağa davam edir. Mə nim kampaniyam ə sasə n belə qə sblə rə yönə lib.

Cə nab Reinecke-nin göndə rdiyi 10.00 dollara gə lincə Mə nə kitab sifarişi verdim, üzr istə yirə m ki, ondan nə pul, nə də mə ktub almışam.

ATERHOV

Bu yazışmalar xanım Bulbekin kifayə t qə də r mehribanlıqla mə nə "Yaşayaq" jurnalının aprel nömrə sini göndə rə ndə sona çatdı, yuxarıda göstə rildiyi kimi, ə də bi vicdansızlığın daha parlaq nümunə lə ri var. Mə nim yazılarımla cə nab Reinecke-nin mə qalə lə ri arasındakı "oxşarlıqların" tə sadüfi, yoxsa qə sdə n olduğuna qə rar vermə yi oxucunun öhdə sinə buraxıram.

Redaktor mə suliyyə ti çiynində n götürə bilmə z, çünki o, bir neçə ay ə vvə l onun jurnalında nə zə rdə n keçirilmiş kitabımla tam tanış idi. Reinecke yalnız ə sassız bə hanə lə r və böhtanlarla və ziyyə ti daha da pislə şdirir. Onun mə nə göndə rdiyini iddia etdiyi on dollarla bağlı kifayə t qə də r ə hə miyyə tsiz suala gə lincə , mə n açıq şə kildə bankın adını və ya pulu mə nə hansı vasitə ilə göndə rdiyini bilmə yi tə lə b edirə m, bu barə də heç bir mə lumatım yoxdur.

Xüsusi diyetlə rin bütün tövsiyə lə ri tamamilə silinmə lidir yer üzündə n uzaq. Bə şə riyyə t açıq-aydın də rk etmə lidir ki, BİŞİRİLMİŞ YEMƏ K HEÇ BİR QİDA VERMİR və İNSAN Ə YYƏ NMƏ YƏ N DEYİL. Bundan başqa, HƏ R İNSAN NƏ İSTƏ YƏ SİNİ VƏ İSTƏ DİYİ FORMADA YEYSİN. Bu, tamamilə fə rdi zövq mə sə lə sidir.

Bizim "dietoloqlar" uzun-uzadı reseptlə r və menyular siyahısı ilə insanların beynini o qə də r çaşdırıblar ki, bir çoxları mə nim də o "mütə xə ssislə r" qardaşlığına mə nsub olduğumu düşünür və buna görə də tez-tez mə nə yazıb istehlak proqramı tə lə b edirlə r. tə bii qida. Burada mə n fürsə tdə n istifadə edib hamısına kollektiv cavab vermə k istə yirə m.

Bundan sonra heç bir xüsusi pə hriz proqramı olmamalıdır, hə r kə s üçün tövsiyə lə r və ya cə dvə llə r. İnsan, qarışqadan tutmuş filə qə də r bütün canlıların etdiyi kimi, istə diyini, bacardığı qə də r və iştahı istə diyi qə də r yemə lidir. onlar üçün mövcuddur; Yonca, ot,

dağ kolları, ağac yarpaqları və taxıl, qoz-fındıq, tə rə və z və meyvə lə rlə sə hra tikanları.

Çiy yeyə n gündə bir də fə və ya gündə on də fə yeyə bilə r; qidalandıra bilə r bir növ meyvə və ya yüz növdə . Sağlamlıq nöqteyi-nə zə rində n bunun heç bir fə rqi yoxdur, çünki ayrı-ayrılıqda götürülmüş hə r bir çiy bitki mə nşə li qida özlüyündə tam qidalanma tə min edir. Çiy yeyə n insan "elmi" və ya "dietetik" tövsiyə lə r siyahısı ilə deyil, tə bii qidaların seçimində hə mişə onun sə hvsiz bə lə dçisi olacaq iştahının və dadının tə lə blə rini rə hbə r tutmalıdır. Ə n ə min, ə n tə hlükə siz və ə n asan yol yemə yimizi tə biə tin hazırlayıb bizə tə qdim etdiyi halda, sadə cə dişlə rimizin altında ə zmə klə istehlak etmə kdir. Amma kiminsə salatlar və digə r qarışıq yemə klə r hazırlamağa vaxtı və asudə vaxtı varsa, onları yemə lidir.

hazırlandıqdan də rhal sonra, ə ks halda zaman keçdikcə insan qida mə hsullarının yeni degenerasiyalarına doğru sürüklə nə cə k.

İnsanlar artıq ayrı-ayrı xə stə liklə rin etiologiyası, diaqnostika, müalicə , də rmanlar, vitaminlə r, minerallar, zülallar, hidroterapiya, elektroterapiya və digə r bu kimi mövzulardan bə hs edə n kitabları oxumamalıdırlar, çünki bütün xə stə liklə r bir ümumi sə bə bdə n yaranır və bir ümumi müalicə üsuluna malikdir. .

Bir çox vegetarianlar və hə tta vegetarian olmayanlar da istehlak etmə yə çalışırlar Hə mişə kində n bir qə də r çox meyvə özlə rini xam yeyə nlə r hesab edirlə r. Heç kim ayda bir də fə də olsa bişmiş yemə k yesə , özünü çiy yeyə n hesab edə bilmə z, çünki bu yolla özünü heç vaxt xə stə likdə n tamamilə qurtara bilmə yə cə k. Bunun sə bə bi, çiy yeyilmə nin ilkin mə rhə lə lə rində müə yyə n sayda xə stə hüceyrə lə r yuxusuzluq və ziyyə tinə düşə və bu və ziyyə tdə mövcudluğunu kifayə t qə də r uzun müddə tə uzada bilə r. Ayda yalnız bir bişmiş yemə k onları canlandırmaq və yenidə n çoxalmaq imkanı vermə k üçün kifayə t edə bilə r. Çiy yeyə n bir tikə bişmiş yemə k götürə n kimi, şübhə siz ki, hə min xə stə hüceyrə lə ri tə zə qida ilə tə min edir və onlara yeni hə yat verir. Nə ticə etibarı ilə , kimsə özünü xə stə liklə r bə lasından tam qurtara bilmə yə ndə , o, lazımdır

sə bə bi o tə sadüfi pozuntularda axtarın və başqa heç bir yerdə axtarmayın. Bu defoltların heç bir ə sası ola bilmə z.

Tam çiy yemə yə qarşı ə n ə sassız arqumentlə rdə n biri, Bə zə n bə zi şimal ölkə lə rində n və xüsusilə İngiltə rə də n mə nə çatan, iqlim şə raitinin qeyri-bə rabə rliyidir. Nə qə də r ki, insan bir ovuc xam taxıl tapa bilir, heç bir ölkə də tə bii qida çatışmazlığından söhbə t gedə bilmə z. Bundan başqa, bişmiş yemə klə rin insan orqanizminə ə n az qida vermə diyini nə zə rə alsaq, insanların qidalanmasını və hə yatını davam etdirmə sini bacarırsa, dünyanın bütün bölgə lə rində kifayə t qə də r qida mə hsulları olmalıdır. Pə hrizimizdə n bişmiş yemə klə ri çıxarmaqla, qidamızın qida də yə rində n heç nə yi aşağı salmırıq; ə ksinə , biz özümüzü zə hə rli və zə rə rli materiallardan azad edirik. Bu hə qiqə tlə rin tam mə nasını ancaq bir neçə il çiy yemə kdə n bə hrə lə nmiş şə xs qiymə tlə ndirə bilə r. Bioloqların bişmiş yemə yi qida kimi tə qdim etmə yə çalışdıqları bütün o "elmi" postulatlar ə sassız fə rziyyə lə r və boş aldatmalardır.

Mə sə lə burasındadır ki, bu anda müə yyə n ölkə lə r var insanların qida mə hsullarının "çatışmazlığından" ə ziyyə t çə kdiyi və daimi aclıq tə hlükə si altında olduğu, dünyaya bolluq gə tirmə k kimi çoxdan gözlə nilə n möcüzə ni hə yata keçirmə k üçün yalnız rə smi bə yannamə nin lazım olduğu bir vaxtda. Tə ə ssüflə r olsun ki, 1963-cü ildə bu tə kzibedilmə z hə qiqə ti bütün aparıcı hakimiyyə t orqanlarının və elmi dairə lə rin diqqə tinə çatdırmağıma baxmayaraq, BİTMƏ NMƏ NİN TƏ Bİİ Ə RZAQ MADDƏ LƏ RİNİ PİÇİRDİYİ və ZƏ RƏ RLİ MADDƏ LƏ RƏ ÇEVİRDİYİ bu sadə və bə sit bə yanat heç yerdə görünmür. dünya. Bu, bu gün bə şə riyyə tin cə halə t, qə rə z, mövhumat və iyrə nc aludə çiliklə rə necə də rində n qə rq olduğunun parlaq göstə ricisidir. Sivilizasiya və tə rə qqi kimi sözlə r bütün deyilə nlə rə və yazılanlara baxmayaraq, yenə də yemə k bişirmə yin qeyri-tə bii və zə rə rli ə mə liyyat olduğunu etiraf etmə kdə n boyun qaçıran insanlara şamil olunduqda boş sə slə nir.

Deyirlər ki, bioloqlar öz biliklərində heyrətamiz irəliləyişlər əldə ediblər. Mənə elə gəlir ki, onlar irəlilədikcə, heç nə bilmədiklərini dərk etmədilirlər. Və onlar təbiətin həqiqi müdrikliyinə qarşı öz biliklərinin sərxoşluqdan başqa bir şey olmadığını sərbəst etiraf edəcəkləri mərhələyə çatdıqda, həqiqətən bir şey öyrəndiklərini etiraf etmək olar.

140 və ya 150 yaşına qədər yaşamış hörmətli patriarxlara "müasir biliyə və öyrənməyə can atan" bioloqlar arasında rastlaşmırıq. Biz belə insanlarla böyük öyrənmə mərkəzlərindən kifayət qədər uzaqda, təbiət qoynunda, narkotiklərin və hədsiz dərəcədə degenerasiya olunmuş qida məhsullarının gətirdiyi zərərlərdən qismən immunitetə malik olduqları yerdə rast gəlirik. Hal-hazırda qidalarının məruz qaldığı qismən degenerasiyadan belə xilas olsalar, həyatları nə qədər uzun və daha sağlam olardı. Mənə tibb elminin demək olar ki, hər bir müasir konsepsiyasına qarşı çıxmaq hüququ və cəsarəti verən odur ki, 100 FAİZ ÇİY YEMƏNMƏN BÜTÜN XƏSTƏLİKLƏRƏ RADİKAL VƏ EYVANDA DƏRHAL SON VERİR. Test edin və əmin olacaqsınız.

Hansısa uydurma bəhanə ilə xəstələrə və əlillərə itirilmiş sağlamlıqlarını bərpa etmək üçün TƏBİİ QİDALARI – təzə tərəvəz və meyvələri qadağan edən bütün insanları qatil və cinayətkar hesab edərkən heç bir mübaliğə etmirəm. . Bu "müəyyən elm adamları" öz acınacaqlı cəhalətləri sayəsində Atilla və ya Hitlerdən daha böyük qırğınlar törədirlər. Onlar öz axmaq tövsiyələri ilə milyonlarla insanı hər gün heç bir rahatlama və möhlət vermədən öldürürlər. Oxşar şüursuz cinayətkarlar arasında dərman, içki, tütün, zərif döşəmə, çörək, ət, qənnadı məmulatları, şəkər, çay, qəhvə və bu kimi bir çox digər zərərli məhsulların istehsalçıları və distribyutorları var. Bu cür qeyri-təbii, pozulmuş maddələr istehsal edən hər fabrik insanlığa atom bombasından daha çox zərər verir.

Mə n bütün humanitar insanlara müraciə t edirə m ki, mə nə bu hə qiqə tlə ri hə m sözlə , hə m də nə şrlə rim vasitə silə tə bliğ etmə k üçün ə llə rində n gə lə ni etsinlə r.

Xə stə liklə rində n sağalmış o çiy yeyə nlə r, sağalmaları ilə bağlı tə fə rrüatları mə tbuatın və bütün mə sul qurumların ixtiyarına vermə k üçün xüsusi öhdə lik daşıyırlar.

Nə hayə t, jurnalistlə rin borcudur ki, hə min bə yanatların xülasə sini öz qə zetlə rinin köşə yazılarında də rc etsinlə r və hakimiyyə tdə n niyə öz letargik fə aliyyə tsizliklə rində israrlı olduqlarını öyrə nsinlə r.

ÜÇÜNCÜ HİSSƏ

RAW-EATING Nailiyyə tlə ri

Bir çox oxucu mə nə mə ktublar yazır ki, çiy yemə klə ə ldə edilə n uğurları soruşsun. Onların marağını tə min etmə k üçün mə n onlara bə zi müvafiq mə lumatları vermə kdə n mə mnunam.

Ermə nicə min birinci cildinin nə şrində n bir il sonra 1960-cı ildə işlə diyim müddə tdə fars dilində daha qısa bir kitab nə şr etdim və onun 4000 nüsxə sini müxtə lif qurumlar, hakimiyyə t orqanları və mə tbuat arasında pulsuz payladım. Tehranın qə zet və dövri nə şrlə ri kitabı müsbə t qarşılamış və onların bir çoxu bununla bağlı uzun-uzadı rə ylə r yazmışdır.

Kitab mə hkə mə dairə lə rində böyük diqqə t çə kdi. The Ə lahə zrə t şahzadə Şə ms Pə hlə vinin ə ri, indiki mə də niyyə t naziri cə nab Mehrdad Pə hlbod mə ni öz iqamə tgahına də və t etdi və kitabımın Şahın (padşah Mə hə mmə dRza Pə hlə vi) diqqə ti ilə qiymə tlə ndirildiyini bildirdi. mövzu ilə bağlı sorğular. Mə n mə mnuniyyə tlə qeyd edirə m ki, cə nab Pahlbod ilə altı və ya yeddi sonrakı mə slə hə tlə şmə lə r aparmışam. Qırmızı Aslan və Günə ş Cə miyyə tinin Baş Katibi Dr. Abbas Naficy və Khajenouri Doğum Xə stə xanasının direktoru Dr. AbulGhasem Naficy,

və bir sıra digə r aparıcı mütə xə ssislə r fikirlə rimi yüksə k qiymə tlə ndirdilə r və mə nə ə mə kdaşlıq edə cə klə rinə söz verdilə r.

Uşaq evlə rinin birində bir neçə uşağın çiy yemə klə böyüdülmə si barə də göstə riş verilib. Bundan ə lavə , uşaq xə stə xanalarından birində xə stə lə rin müalicə sində və gündüz uşaq bağçalarından birinin qidalanma sistemində islahatlar aparılarkə n çiy yemə k prinsiplə ri qə bul edilmə li idi. Tə ə ssüf ki, faktiki tə crübə də müxtə lif maneə lə rlə qarşılaşdım. Tezliklə mə n qə rə zli hə kimlə r və mə murlardan ibarə t böyük bir ordu ilə üz-üzə gə ldim və onlara yeni ideyalar aşılamalı oldum. Bu heç də asan iş deyildi. Bütün iş o qə də r uzadıldı ki, mə n yoruldum və də rin tə ə ssüf hissi ilə cə hddə n ə l çə kdim.

Bu uğursuzluq daha da acınacaqlı idi, çünki mə n yaxından müşahidə etdim ki, qeyri-tə bii qidalanma nə ticə sində körpə lə r evlə rində zə if və xə stə qalır, xə stə xanalarda isə süni vitaminlə rə , zə hə rli də rmanlara və heyvan zülallarına güvə nirlə r. ana südündə n və tə bii qidalardan mə hrum olan, quru süd və ağ çörə yi dayağı olan o zə if, arıq uşaqları ölümün pə ncə sində n xilas etdi. Ə lavə etmə yə ehtiyac yoxdur ki, tə bii, qüsursuz qidalanmanın zə ruriliyi heç də düşünülmə mişdir.

Ancaq bu ə laqə lə r, elə cə də bir neçə tibbi konfransda iştirak etmə yim mə nə çox vacib də rslə r verdi. Hə r şeydə n ə vvə l də rk etdim ki, mə nim irə li sürdüyüm mülahizə lə r tə biə tin ə n elementar və sadə qanunları olsa da, onları yalnız yüksə k tə hsil nailiyyə tlə ri mühakimə azadlığı və ağlın müstə qilliyi ilə üst-üstə düşə n insanlar hə zm edir və mə nimsə yir. Orta sə viyyə li intellektə malik bir insan, sadə bir insanın bu günün bütün tibb elmini də yişdirə bilə cə yini və elm alə mində mövcud olan pə hriz konsepsiyalarını çaşdıra bilə cə yini tə sə vvür edə bilmə z.

Buna görə də ingilis dilində qısa bir cild nə şr etmə k qə rarına gə ldim və ali elmi və siyasi dairə lə rin diqqə tinə tə qdim etsin.
Çox böyük çə tinliklə rin öhdə sində n gə lə rə k kitabı yazmaq üçün gündə 16 saat çalışdım, sonra onu ingilis dilinə tə rcümə edib nə şr etdirdim.

1963. Sonra müxtə lif istinad kitablarından 3000 ünvan çıxarıb, kitabın 4000-ə yaxın pulsuz nüsxə sini bütün dünya hökmdarlarına, universitetlə rə , elm mə rkə zlə rinə , beynə lxalq tə şkilatlara, aparıcı qə zet və dövri jurnallara göndə rdim. Mə n ə slində kitabların çoxunu imzaladım və hə r birinə müşayiə t mə ktubu ə lavə etdim. Mə n bunu ideyalarımı dünyanın hə r tə rə finə yaymağın ə n sürə tli və ə n uyğun yolu hesab etdim.

Nə ticə lə r mə nim ə n sə mimi gözlə ntilə rimi üstə lə di. Sonrakı bir neçə ay ə rzində mə nə daxil olan minlə rlə mə ktub və qə zetlə r kitabımın dünyanın bütün aparıcı simaları və sə lahiyyə tli şə xslə ri tə rə fində n maraqla oxunduğuna, bir çoxu tə rə ddüd etmə də n fikirlə rimin doğruluğunu tə sdiq etdiyinə mə ndə şübhə yaratmadı.

Son illə r nə inki ictimai fə aliyyə timdə n ə l çə kmişə m, hə tta gecə -gündüz özümü kitablarıma hə sr etmə k üçün şə xsi işimdə n də tamamilə ə l çə kmişə m. Ancaq qə ribə də olsa, elə adamlar var ki, mə n sə rvə t toplamağa, yeyib-içmə yə , ə ylə nmə yə vaxt ayırmaq ə və zinə , bütün qə naə timi müə yyə n kitabların nə şrinə xə rclə yirə m. , mə n hə r kə sə pulsuz paylayıram.

Amma mə nim fikrimcə , hə yatda hə mvə tə nimizə tə mə nnasız xidmə tdə n ə ldə edilə n mə mnunluqdan böyük hə zz yoxdur. İnsanlar saray binaları tikir və onların görmə sində n lə zzə t alırlar. İndi dünyanın hə r yerində n hə r gün aldığım çoxsaylı tə brik, tə şə kkür və tə şə kkür mə ktublarının hə r biri mə nim üçün bir binanın tam də yə rini daşıyır. Mə ktub mə nim mə slə hə timlə ağır xə stə likdə n sağalmış və mə ni özünün xilaskarı hesab edə n birində ndirsə , mə nim xoşbə xtliyimin heç bir hə ddi və hüdudu yoxdur ki, bu da bütün bunların baş verdiyi hissi ilə daha da güclə nir. heç bir mükafat almadan hə yata keçirilir.

İnsanların hə r yerdə gözlə nilmə z ölümlə r nə ticə sində hə lak olduğunu görə ndə gecə -gündüz ruhum ə zab çə kir. Mə n aydın başa düşürə m ki, o insanlar ÖLMƏ YİR; bir boşqab dolusu qeyri-tə bii və süni bir şey üçün ağılsızcasına ÖZÜNLƏ Rİ ÖLDÜRÜR

yemək. Dəhşətli ananın günahsız övladının əlindən meyvələrin ən nəcibini qoparıb onun yerinə ölümcül çörəyi, südü, əti onun əlinə atdığını görəndə ürəyim qan olur.

İlk ingiliscə kitabımda, demək olar ki, hamısına qısaca toxunmuşdum müvafiq problemlər. Bu cilddə mən əvvəlki ifadələrimdən bəzilərini genişləndirdim və bir neçə mühüm sual haqqında bir qədər geniş danışdım ki, bu da mövzunu geniş ictimaiyyət üçün daha başa düşülən etsin. Kitabı yekunlaşdırmağa başlamazdan əvvəl oxucunu ilk ingiliscə kitabıma, eləcə də digər nəşrlərimə verilən münasibətlə tanış etmək istərdim.

Dünyanın hökmdarlarına və digər aparıcı hakimiyyət orqanlarına
ünvanladığım məktubun surəti

Xahiş edirəm, "Xam yemək" adlı kitabımın pulsuz bir nüsxəsini qəbul edərək məni şərəfləndirin. Səmimi qəlbdən ümid edirəm ki, dəyərli saatlarınızın bir neçəsini kitabı oxumağa həsr etmək imkanı tapacaqsınız.

Bişmiş yeməyi normal insan qidası hesab etməklə, bütövlükdə bəşəriyyət kor-koranə məhvə aparan ölümcül yol tutmuşdur.

Kitabda açıqlanan ideya və təkliflərin qəbulu millətinizin rifahı üçün ən böyük faydası olacaqdır.

Alınan cavablardan bir neçə nüsxə və çıxarış:

İranın Baş Naziri Zati-aliləri cənab Əmir Abbas Hoveydanın məktubu:

Tehran, 18 oktyabr 1965-ci il

Cənab A.T.Hovanessian,

“Məktubunuzu və onunla birlikdə göndərdiyiniz kitabı aldım. Həddindən artıq iş təzyiqi üzündən son vaxtlara qədər kitabınızı oxumağa vaxt tapa bilmədiyim üçün təəssüf hissi ilə yanaşı, onu mənə təqdim etdiyiniz üçün çox sağ olun”.

(İmzaladı) Ə MİR ABBAS HÖVEYDA, Baş Nazir.

***

Amerika Sə firliyi, 29 iyun 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov:

Prezident Consona ünvanlanmış 28 mart 1964-cü il tarixli mə ktubunuz, hə mçinin kitabınızın ə lavə olunmuş nüsxə si, "ÇİYYƏ MƏ " adlı nüsxə si Ağ Evdə qə bul edilmişdir.

Sə firliyə Prezidentin müraciə tini sizə çatdırmaq tapşırılıb ona kitabınızı görmə k fürsə ti vermə kdə düşündüyünüzə görə tə şə kkür edirə m.

WALTER G. RAMSAY,

Sə firin kömə kçisi, Tehran.

***

Vindzor qə sri, 27 aprel 1964-cü il

Hörmə tli cə nab Aterhov,

Kraliça mə nə mə ktubunuza görə tə şə kkür etmə yi ə mr etdi Uels şahzadə si və yazdığın kitabın nüsxə si üçün.

Ə lahə zrə t bu kitabı oğluna göndə rmə yinizi çox yaxşı hesab etdi və mə n sizə Kraliçanın sə mimi tə şə kkürünü göndə rirə m.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Aiting, İngiltə rə .

***

Paris, 29 AVR. 1964

cə nab,

Le General de Gaulle bir iki də fə regu la plaquette que vous lui avez mə qsə dli ünvan sahibi.

Cə nab Respublika Prezidenti cə nab İlham Ə liyevin niyyə tini xatırlamağa borcludur.

(İmza) Katib Xüsusilə .

***

Moskva, 21 iyun 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

"ÇİY FOOD" kitabınızı qə bul etdiyinizə görə tə şə kkür edirə m Maraqla oxuduğum QİDALANMA PRİNSİPİDİR.

S.KURAŞOV, SSRİ Xalq Sə hiyyə Naziri.

***

Phnom-Penh, le 9 Yanvier, 1965

cə nab,

I'ouvrage 'RAW-EATING' in vicdanını sə mimiyyə tlə qarşılaya bilə rsiniz.

Razılaşın, müsyö,
l'assurance de ma haute mülahizə .

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Şef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11"' avqust, 1964.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

adlı gözə l kitabınızı böyük mə mnuniyyə tlə aldım 'ÇİY YEMƏ '. Kitabın adı mə ndə onun mə zmunu ilə bağlı də rin maraq yaradır.

Kitabı və rə qlə dikdə n sonra kitabda yazdığınız bütün hə qiqə tlə rə ə min oldum...

Kitab mə nim üçün çox qiymə tlidir. Onu sizdə n unudulmaz yadigar olaraq saxlayıram.

İndi mə n sizdə n bu kitabı Kamboca dilinə tə rcümə etmə k üçün icazə istə yə bilə rə m ki, mə nim millə timə ə n böyük fayda gə tirsin. Ümid edirə m ki, sizin yeni elmi kə şfiniz bütövlükdə bə şə riyyə tin sağ qalmasına yeni dönüş yaradacaq.

ÇUON NATH JOTANNANO,

Kambocadakı Rahiblə rin Ali Başçısı.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

cə nab,

Tə qsirlə ndirilə n şə xs "ÇİYYƏ MƏ " ilə bağlı sə svermə də iştirak edir avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Nazirlə r Kabinetinin Prezidenti, Kamboç Krallığı.

***

AĞ EV, 1 iyun 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

Son kitabınızın bir nüsxə sini mə nə göndə rdiyiniz üçün tə şə kkür edirə m. axtarıram

onu oxumaq şansım olacağı bir neçə pulsuz saata bə zi detal.

RICHARD W. REUTER, prezidentin xüsusi kömə kçisi və "Food For Peace" tə şkilatının direktoru, ABŞ

***

Lüksemburq, 13 may 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab,

Onların Kral Ə lahə zrə tlə ri Böyük Düşes və İrsi, Lüksemburq Böyük Hersoq, 23 mart 1964-cü il tarixli mehriban mə ktubunuzu qə bul etmə yimi mə ndə n xahiş edirlə r.

Onların Kral Ə lahə zrə tlə ri bu diqqə tdə n çox tə sirlə ndilə r və sizə göndə rmə yi tapşırdılar. Onların ə n yaxşı tə şə kkürlə ri. Kitabınızı böyük maraqla oxuyacaqlar.

Mayor Germain FRANTZ, Aide-de-Kamp.

***

Tayvan, 18 avqust 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Hovannessian,

12 may tarixli mə ktubunuzla birlikdə maraqla oxudum 'Raw- Eating' mövzusunda ə lavə cild. Bu, bütövlükdə bə şə riyyə t üçün verdiyiniz çox düşündürücü tövsiyə dir və düşünürə m ki, bu, özümüzün və gə lə cə k nə sillə rin sağlamlığı ilə maraqlanan insanlar tə rə fində n diqqə tlə oxunmağa layiqdir. Zə hmə t olmasa, bu cildi mə nə göndə rə rkə n düşündüyünüzə görə sə mimi tə şə kkürümü qə bul edin.

ÇEN ÇENQ, Çin Respublikasının Baş Naziri.

***

Tehran, 18 oktyabr 1964-cü il.

Cə nab cə nab,

RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est laquelle est est laquelle est tə sdiq la resepsiyon du livre RAW-EATING' dont vous avez eutl' elçi və ya prezident Tito.

Baş Katiblik, prezident Tito və ya başqa sözlə , xoş sözlə r söylə yin.

VLADİMİR MİLOVANOVİÇ, konsul.

***

Nə qliyyat Evi, London, 29 aprel 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Hovannessian,

Mə nə 'RAW-EATING' kitabınızın pulsuz bir nüsxə sini göndə rmə yiniz çox mehriban idiniz, mə n ilk fürsə tdə n istifadə edə rə k dediyiniz pə hriz prinsiplə rini öyrə nə cə yə m.

AL WILLIAMS, Baş Katib,

İŞÇİ PARTİYASI

***

Vaşinqton, 15 may 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

Bu yaxınlarda aldığım "Raw-eating" adlı kitabınızın nüsxə si üçün tə şə kkür edirə m. Onun mə zmunu qeyd edilib və mə n onu göndə rə rkə n diqqə tli olduğunuz üçün tə şə kkür edirə m.

JOHN M. BEYLİ, Demokratik Milli Komitə nin Sə dri.

***

Bern, 26 fevral 1964-cü il.

Cə nab,

Kitabçanızın aşağıdakı nüsxə sini aldığımızı tə sdiq edirik və sizə tə şə kkür etmə k istə yirik:

Çiy yemə k (ümumi sorğu). Hə r kə s öz bə də ninin ayrılmaz xammalını tanımalıdır', bunu maraqla oxuduq.
Tə riflə rimizlə ,

İSVEÇRE FEDERAL İCTİMAİ SƏ HİYYƏ XİDMƏ Tİ,

Qida Mə hsullarına Nə zarə t Başçısı, RUFFI.

***

Port-au-Prins, le 16 iyul 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

'Raw-eating' adlı kitabınıza görə çox sağ olun. Bu kitab başdan ayağa oxunmalıdır, çünki o, mə nim ölkə min xeyrinə olacaq bir problemi hə ll etmişdir.

Ümid edirə m ki, kitabdakı tövsiyə lə riniz uyğun olacaq hamının tə lə blə ri və bu ilin ə n yaxşı satıcısı olacaq.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, KATIB

DÖVLƏ T,

Republique d'Haiii.

***

Berlin, 4 iyun 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

Almaniya Demokratik Respublikasının Prezidenti Valter Ulbrixt ona göndə rdiyiniz kitabçaya görə ə n sə mimi tə şə kkürünü bildirir.

Hə mişə olduğu kimi, bə yanatlarınız tə fə rrüatlı şə kildə tə nqid oluna bilə r - çoxu şübhə siz ki, mütə xə ssisin hə r şeydə n üstün olması: hə kim, qidalanma üzrə alim və s. Buna baxmayaraq, biz sizinlə tam razıyıq ki, sağlam qidalanma sistemi yaratmaq üçün hə r cür sə y göstə rilmə lidir.

Almaniya Demokratik Respublikası hökumə ti və xüsusilə Sə hiyyə Nazirliyi bu mə sə lə yə böyük diqqə t yetirir. Sağlam hə yat tə rzinin yaradılması üçün son vaxtlar burada komitə yaradılmışdır ki, onun da mə qsə dlə rində n biri düzgün qidalanma prinsiplə rinin tə bliğidir.

HUTH, Baş mə slə hə tçi, Dövlə t Kansleri.

***

La Habana, 24 dekabr 1964-cü il.

Tə xminə n hə kim:

`Raw-Eating' kitabının recibo de su amable envio del centileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia delectors materia.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Boliviya), 10 iyul 1964-cü il.

"Xam yemə k" mövzusunda kitabınızın pulsuz nüsxə sinə görə çox sağ olun. Mə n hə lə oxumamışam və yalnız müə yyə n fə sillə ri keçmişə m. Onlarda ifadə etdiyiniz fikirlə r mübahisə li olsa da, stimullaşdırır. Hə lə onlara şə rh vermə k iqtidarında deyilə m, amma kitabınızın qə bulu və mə nə olan marağı barə də mə lumat vermə k istə yirə m.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Xalq Sağlamlığı Naziri.

***

Beoqrad, 20 aprel 1964-cü il.

Bu, adekvat qidalanma problemi ilə mə şğul olanlar arasında şübhə siz ki, böyük marağa sə bə b olacaq "ÇİYYƏ MƏ K" adlı kitabınızın pulsuz nüsxə sini mə nə göndə rdiyiniz üçün sizə tə şə kkür etmə k üçündür.

MOMA MARKOVIÇ, Sə hiyyə və Sosial Siyasə t üzrə Federal Katib.

***

Tə şviq və tə şə kkür mə ktubları da qə bul edilib aşağıdakı şə xsiyyə tlə rdə n:

Hollandiya Kraliçası; danimarka kralı; kralı İsveç; Belçika kralı; İtaliya Respublikasının Prezidenti Antonio Seqni; Adolf Scharf, Avstriya Prezidenti; Fransiko Orllch, Kosta Rika Prezidenti; S. Radhakrishnan, Hindistan Prezidenti; de Lisle, Avstraliyanın Baş Qubernatoru; Urho Kekkonen, Finlandiya Prezidenti; Eamon de Valera, İrlandiya Prezidenti; P. Van de Kalseyde, MD Ümumdünya Sə hiyyə Tə şkilatının direktoru, Kopenhagen, Danimarka; Miss la Marsh, Milli Sə hiyyə və Rifah Naziri, Kanada; CH. Şapirah, daxili işlə r naziri, İsrail; Alfonso Ponce Archila, Sə hiyyə Naziri, Qvatemala; Abbebe Retta, İctimai Sə hiyyə Naziri, Efiopiya; Yuichi Saito, Sə hiyyə Nazirliyinin Baş Ə laqə lə r Direktoru və

Welfare, Tokio; Şri Mohanlal Vyas, Sə hiyyə və Ə mə k Naziri, Qucarat, Hindistan; MacEntee, Sə hiyyə Naziri, İrlandiya; Marga AM Klompe, Sə hiyyə Naziri, Hollandiya; Giorgio Borg Olivier, Maltanın Baş Naziri; Qudrun Sanz və Elsie Waerndt, Nobel Fondu, İsveç; J. Qrimond, London Liberal Partiyasının lideri; Pyer Verner, Lüksemburqun Baş naziri; Sean F Lemass, İrlandiyanın Baş Naziri; Robert G. Menzies, Avstraliyanın Baş Naziri; Hindistanın Qucarat ə yalə tinin qubernatoru Mehdi Navaz Jung; Maharaca Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Madras qubernatoru, Hindistan; SK Patil, Hindistanın Ə rzaq və Kə nd Tə sə rrüfatı Naziri; PC Sen, Qə rbi Benqalın Baş Naziri, Hindistan; Seylon general-qubernatoru Vilyam Qopallava; Lester Pearson, Kanada Baş Naziri; Sampurnanand, Rajastan qubernatoru, Hindistan; Şri Partap Sinq Kairon, Pə ncabın Baş Naziri, Hindistan; Robert Fraser, Müstə qil Televiziya Tə şkilatı, London: Cə nab.

Sarnoff, Milli Yayım Şirkə tinin prezidenti, Nyu-York və s
on...

Bir çox ölkə lə rə mə ktublar göndə rilib, lakin qeyd etdiyiniz kimi, poçtların bə zilə ri daha çox aclıq, yoxsulluq və digə r problemlə rlə üzlə şə n daha zə if ölkə lə rin yanlış, tə hlükə li və anti-azadlıq siyasə tlə ri ucbatından siyasə tçilə rinə göndə rilib. və xalqlarına kömə k edin, o zaman onlar zə ngin və dinc inkişaf etmiş bir millə t ola bilə rlə r. Yollarını də yişdirsə lə r, xam veqanizm onlar üçün açardır.

Böyük Britaniyanın Vegan Cə miyyə tinin rə smi orqanında (sentyabr 1964-cü il) aşağıdakı bildiriş də rc olunmuşdu: "Onun 10 yaşlı oğlu və 14 yaşlı qızının qeyri-tə bii qidalanma kimi tanıdığı faciə ilə itkisi, Arşavir Ter Hovannessianı pə hriz haqqında də rində n öyrə nmə yə mə cbur etdi – nə ticə Tehrandan aldığımız üçün şadıq ki, "ÇİYYƏ MƏ " kitabçasıdır (7/2d).

İnandırıcı şə kildə o, demə k olar ki, bütün qə rə zli fikirlə rimizi mə hv edir pə hriz haqqında və hə tta veganlar da bişmiş yemə klə ri ilə bir az sarsılmış hiss edə bilə rlə r.

Sintetik vitaminlər haqqında heç bir cəfəngiyat yoxdur və ola bilsin ki, o, xam yeməyə açıq-aşkar riayət etməklə B12 vitamini və digər “vacib” vitaminlərin sirrini göstərmiş ola bilər.

Biz onun arqumentlərini verə bilmərik, ancaq altı yaşındakı qızında Ömründə bir tikə də bişmiş və ya degenerasiya olunmuş yemək yeməmiş Anahit, təkamül etdirdiyi və burada sitat gətirdiyimiz pəhrizin effektivliyinə parlaq sübutdur..."

Sonra onlar kitabın sonunda verilmiş əlavəni bütövlükdə çap edirlər kitab, eləcə də Anahitin şəkli.

***

Wilmslow, 20 aprel 1964:

Raw-Eating'in bir nüsxəsini göndərməkdə göstərdiyiniz xeyirxahlığa görə çox sağ olun. Əminəm ki, bu fikir əsas etibarilə sağlamdır və biz xam qida pəhrizinin böyük müalicəvi keyfiyyətlərini bilirik.

Sevimli qızınız Anahitin şəklini mənə göndərmək istərdinizsə (arxa üz qabığında olduğu kimi), mən onu bu ilin sonunda kitabınızın əlavəsi ilə birlikdə THE BRITISH VEGETERIAN-da dərc etməkdən məmnun olaram.

GEOFFREY L. RUDD, VEGETERİAN CƏMİYYƏTİNİN Katibi və Redaktoru

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, İngiltərə.

***

Malaga, 28 may 1965-ci il.

Əziz dost,

Zəhmət olmasa, "Xam yemək" mövzusunda mükəmməl kitabınızın onlarla nüsxəsini dərhal bizə göndərin. Yenidən satış tarifləri ilə fakturadan sonra pul köçürməsini dərhal göndərəcəyik. Biz bu payızda İngiltərə və Uels üzrə mühazirə turu edəcəyik və orada kitabdan yaxşı istifadə etməyə ümid edəcəyik.

H.CEY DİNŞAH, AMERİKAN VEGAN CƏ MİYYƏ TİNİN Prezidenti, H.Cey Dinşah, Pres. Malaga, Nyu-Cersi, Amerika Birlə şmiş Ştatları

***

Mə rhum Dr. Birçer-Bennerin oğlu Dr. Ralf Birçer a orqanı olan DER WENDEPUNKT-da altı sə hifə lik aparıcı mə qalə Sürixdə ki Birçer-Benner Klinikası (May, 1964), "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Hə r şey və ya heç nə -Doktrinası) adı altında Qidalanma), tə xminə n aşağıdakı kimi ümumilə şdirilə bilə r:

“Dünyanın iki fə rqli küncündə ikisi tamamilə bir-birinə ziddir qidalanma doktrinaları irə li sürülmüşdür. Kaliforniyada Wirnitz adlı bir tə crübə çi 48 kimyə vi maddə nin qarışığından demə k olar ki, dadsız qidalandırıcı toz hazırlayıb. O, bu süni “yemə k”lə 18 mə hkumun üzə rində eksperimentlə r aparır və nə ticə sini gözlə mə də n, tez bir zamanda jurnalistlə rə perspektivi vaxtından ə vvə l açır”. Digə r tə rə fdə n, bizim icmal masamızda qidalanma ilə bağlı tamamilə ə ks tə limə malik, “Hamısı və ya heç nə ” mövqeyini tə msil edə n kiçik bir kitab var: Aterhov/Raw-Eating. Nə şr möhkə m ə saslandırma ilə tə chiz olunub, ə la ingilis dilidir və iki böyük ermə ni cildinin xülasə sidir.

Onda Aryanın köhnə yüksə k mə də niyyə tinin oğlunun varlığı hiss olunur. Kiçik bir özünə inamla... o, saf tə rə və z qidasını insan üçün ə n tə bii və yeganə düzgün qida kimi tə qdim edir və bizim güzə şt axtaran çağımızda bunu o qə də r tə zə , açıq-aşkar fövqə lbə şə ri mütlə qliklə edir ki, hə r ehtimala qarşı o balaca kitabı alman dilinə tə rcümə etmə k üçün pul ödə yə cə kdim”.

Konseptlə rimin ə sas mə qamlarını bir-bir tə krarlayandan sonra yazıçı mə nim xeyrimə danışan müə yyə n elmi faktları qeyd edir;

"Artıq qırx il ə vvə l Valter Sommer merak edirdi ki, Birçer-Benner nə üçün çiy qidanı insan üçün yeganə qida elan etmə k fikrində bu qə də r uzağa getmə yib. Son araşdırmalara görə (Reader's Digest, yanvar, 1964)

insan əslində bir milyon yarım il ərzində (demək olar ki, təmiz) çiy tərəvəz qidası ilə yaşayır və bununla da, onun ən yüksək təbii inkişafına nail olduğunu güman etmək olar. Aterxovun lehinə qida və vitaminlər arasında müasir tarazlığın olmaması, "stimulyasiya edilmiş aclıq", "sağlamlıqda gecikmə dövrü (Dammerungszone), yoluxucu xəstəliklərdə "relyefin" rolu, təzə tərəvəz qidası zamanı maddələr mübadiləsində böyük iqtisadiyyat, bitki mənşəli zülalların, xüsusilə xam qidada bioloji üstünlüyü, heç vaxt pozulmaması lazım olan qidaların bütövlüyü və bütün dünyada ərzaq qıtlığı şəraitində belə qidalanmanın perspektivi. ”

Rəyçinin fikrincə, kişilər bu iki ifrat qütb arasında dalğalanırlar. Onun fikrincə, “heç vaxt ortada dincəlməmək” düzgün olardı. O, oxucuya Virnitsdən çox Aterhova yaxın durmağı tövsiyə edir.

***

Ashingdon, Rochford, 28 fevral 1964-cü il.

Hörmətli cənab,

Raw-eating' kitabınıza baxdığınız üçün təşəkkür edirik. Siyahımızı bilirsinizsə Nəşrlərdən siz başa düşəcəksiniz ki, biz sizin əsas müddəanızla ürəkdən razıyıq. Biz sizin baxış bucağınıza tam rəğbət bəsləyirik və istər-istəməz bu Şirkətin fəaliyyətinin işığında sizin tapıntılarınızla razılaşırıq.

Uşaqlar üçün yemək mövzusuna yanaşmanızı bəyənirik. Bu, çox yaxşı həqiqətən. Bu o qədər doğrudur ki, gənc uşaq bilərəkdən bişmiş yeməklərə yönləndirilmiş çiy meyvənin təbii dadına sahib olmalıdır. Mövzunuza hərtərəfli yanaşmanıza heyranıq, çünki 53 səhifəlik məkanda siz, şübhəsiz ki, istər sağlam həyat, istərsə də xəstəliyin aradan qaldırılması və/və ya qarşısının alınması baxımından lehinə olan bütün arqumentləri qəbul etdiniz. nəzərə alaraq

tibbi və iqtisadi təsirlər, hətta bütövlükdə dünya üçün etik nəticəyə toxunur.

...Təəssüf ki, bəşəriyyətə xeyirxah olmaq istəyənlər 'quruluş' yolu ilə işləmədikcə alqış və digər (maddi) mükafatlar almırlar. Əks təqdirdə, nəticələr əslində zərər verməsə belə, çox vaxt yalnız bir müddətdən sonra boşluqlar çəkən elm adamları tərəfindən "araşdırma" üçün bağışlanan yüz minlərlə funt sterlinqin onda biri ilə nə etmək olmaz.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

Meksika, DF 23 aprel 1964-cü il.

Hörmətli cənab Hovannessian:

Biz sizin RAW-EATING kitabınızı indicə aldıq və yalnız bir Mən başa düşürəm ki, bu olduqca maraqlıdır və siz həqiqətən gözəl bir iş görürsünüz ki, insanları inandırmağa çalışırsınız ki, ən yaxşısı təbiəti bəşəriyyətin onunla etdiyi absurd dəyişikliklər olmadan izləməkdir.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Baş menecer. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Dostlar Evi, 13 aprel 1964-cü il.

Raw-eating haqqında kitabınız Dostlara Xidmət Şurasına gəldi və mən onu oxumaqda maraqlı oldum. Mən onu Dostlar Vegetarian Cəmiyyətinin Kitabxanasına göndərəcəyəm, ümid edirəm ki, başqaları üçün faydalı ola bilər. Yazılarınızda gördüyünüz yaxşı işə və xam təbii qidalarla bu sadə şəkildə yaşadığınız üçün təşəkkür edirik. Mənə elə gəlir ki, bu, dünyanın qidalanmasına və yer üzündə sülhə ümid əlamətidir. Mən buna inanıram

bizi mə nə vi işığa daha hə ssas etmə lidir. Hazırda mə n 'vegan'am (vegeterian, yumurta, süd, bal qə bul etmirə m və s.), ona görə də sizin tə kliflə rinizi qiymə tlə ndirirə m və buna görə daha çox insanın bunu düzgün hə yat tə rzi kimi gördüyünə görə minnə tdaram. İndi vegetarian və sülhsevə r olan müxtə lif cə miyyə tlə r, humanitar insanlar var və bunlar dünya birliyinə kömə k etmə lidir.

QUEENIE DAWE, Dostlar Evi, Euston Rd. London, NWI

***

İsrail, 22 yanvar 1965-ci il.

Hörmə tli cə nab,

Raw-Eating' kitabınızı oxuduqdan sonra digə r kitablarınızı da ingilis dilində oxumaq istə rdik... Kaş insanlar bə də nlə rinə götürdüklə ri bütün zibillə r olmadan daha sağlam və xoşbə xt ola bilə cə klə rini düşünüb anlasalar! Sə n bizim dövrümüzün peyğə mbə risə n.

M. NEZAH, Naturopatiya Doktoru, Pres. İsrail Naturopatik assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, İsrail.

***

Hörmə tli cə nab:

Mə n sizin "Raw-eating" kitabınızı oxudum və çox xoşuma gə ldi. Bu, bütün aspektlə ri ilə çox maraqlıdır, çünki yemə k tə biə tin yaratdığı kimi yeyilmə lidir.

Sizin ə sas fikirlə riniz mə nim kitablarımda və yazılarımda çoxdan qeyd etdiyim fikirlə rlə eynidir... Ə gə r fikri qə bul etsə niz, onu ispan dilinə tə rcümə etmə k istə rdim. Zə hmə t olmasa özüm üçün bir surə t göndə rin. Mə n bir İspan jurnalı üçün onun nə zə rdə n keçirilmə sini edirə m: İspaniyanın Madrid şə hə rində nə şr olunan Bionomia...

A. Severon, Naturopatiya doktoru, Colunga, La Riera, İspaniya.

***

Boston, 5 iyul 1966-cı il.

Salamlar cənab Aterhov:

Əlavədə siz Raw-eating' adlı yeddi kitabçanız üçün on dollar tapa bilərsiniz. Bu, 1 nömrəli bülleteninizin mümkün qədər çoxunun göndərilməsi xərclərini ödəmək üçün üç dollarlıq bir balans buraxacaq.

Biz sizin 1 nömrəli bülleteninizlə çox maraqlanırıq, çünki onun bir nüsxəsini səhhətləri ilə bağlı bizə yazan bir çox insana poçtla göndərmək niyyətindəyik. Bunun bir çox insan üçün xeyir-dua olacağına əminik.

1 nömrəli bülleteninizin mimeoqrafik nüsxələrini düzəltməyə icazə versəniz, çox şad olarıq, çünki, əlbəttə ki, icazəniz olmadan bunu etməyi düşünməzdik. İcazə verilsə, bir söz əlavə etməyəcəyik və ya çıxmayacağıq. Biz Qeyri-Kommersiya Təşkilatıyıq və əziyyət çəkən bəşəriyyətə təbiətin bizim üçün nəzərdə tutduğu sağlamlığa qayıtmalarına kömək etmək istəyirik. Əminik ki, siz də eyni istəkdən irəli gəlirsiniz.

Ümid edirəm, hörmətli cənab Aterhov, siz buna şəxsi diqqətinizi yetirəcəksiniz və sizə münasib olan kimi hava poçtu ilə sizdən məlumat almağa icazə verəcəksiniz. 1 nömrəli bülleteninizdən bir neçəsini hava poçt məktubunuza əlavə etsəniz, biz də çox minnətdar olacağıq".

Təsisçisi, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- FYSICAL RESEARCH FUNDATION, INC.

1908-ci ildə Nicola Tesla, Thomas Edison və Francis Richards tərəfindən "Fundamental Research Society" kimi təşkil edilmişdir. ANN WIGMORE, DD

İcraçı Prezident, 25 Exeter St. Boston

***

Los Anceles, 23 iyun 1966-cı il.

Ə ziz Qardaşım:

Yazıçı bu yaxınlarda sizin mə harə tlə yazılmış və maariflə ndirici kitabınıza sahib oldu, “Raw-eating” və onu oxumaqdan çox hə zz aldı. O, bu öyrə nilmiş tə qdimat münasibə tilə , xüsusə n də bişmə miş, tə bii qidaları yemə yinizi cə sarə tlə də stə klə diyiniz və tə sdiqlə diyiniz üçün sə mimi tə briklə rini çatdırmaq istə yir.

Bu pə hriz proseduruna çoxdan ciddi şə kildə qoşulmuşdur, ə slində , elektromaqnit terapevtik alə tlə rin istehsalı ilə mə şğul olarkə n, o, tə xminə n 40 il ə vvə l və ya 1926-cı ildə hə kimlə r və tibb bacıları üçün "xam" üstünlük tə şkil etmə yi tövsiyə edə n bir neçə pə hriz yazdı. gündə lik rasionda olan qidalar...

Yazıçı hə m də elektromaqnit emanasiyaları və şüalanma sahə lə rində , daha sonra isə kə nd tə sə rrüfatı kimyasının hə yati ə hə miyyə t kə sb edə n fə nlə rində tə kcə kə miyyə t deyil, keyfiyyə t tə lə blə rini özündə ehtiva edə n uzunmüddə tli tə dqiqatlar aparıb.

Davam etmə zdə n ə vvə l ə vvə lkilə rdə n hə r hansı birinin olub olmadığını soruşa bilə rik cildlə r ingilis dilində yazılıb? Onlardan birinin ermə ni dilində nə şr olunduğu müşahidə edilir. Ə gə r belə dirsə , yazıçı sizin hörmə tli humanitar işinizi daha dolğun başa düşmə k üçün eyni şeyi öyrə nmə k istə rdi.

Açıqlama yolu ilə qeyd etmə k olar ki, yazıçı hə sr etmişdir Hə qiqə tə n də də rin bir mövzunu ə hatə edə n “İnsanın hə ssas xilası” adlı hə rtə rə fli traktatın tamamlanması üçün xeyli vaxt və sə y lazımdır...

Yazıçı bu mesajı dayandırmazdan ə vvə l qeyd edə bilə rmi ki, sizin kitabınız bə şə riyyə tə də yə rli töhfə dir və geniş oxunmağa və öyrə nilmə yə layiqdir? İnsan, bitki hə yatının yeganə qə naə tbə xş qida fabriki olduğunu, nə heyvanın, nə də onun bitkisiz mövcud ola bilmə yə cə yini düşünə bilmir, onun ruzisini tə min etmə k üçün üzvi və ziyyə tdə hə yati vacib mineralları və mahiyyə tlə ri yarada və mə nimsə yə bilə r. Deyə sə n, o, hə lə də hesa

'xam' tə mizlə nmə miş, xam, yararsız və istifadə si və ya hə zz alması üçün hazırlanmamış...

Böyük doktor Aleksis Karrel bir neçə onilliklə r ə vvə l yazdığı kimi: "İnsanlar müasir sivilizasiyanın indiki gedişatını izlə yə bilmə zlə r, çünki onlar degenerasiyaya uğrayırlar. Onlar inert materiya elmlə rinin gözə lliyinə heyran olmuşlar. Onlar başa düşmə yiblə r ki, onların bə də n və şüurları ulduz (astral) alə min qanunlarından daha qaranlıq, lakin bir o qə də r də amansız tə bii qanunlara tabedir. Onlar da başa düşmə yiblə r ki, cə zalandırılmadan bu qanunları poza bilmə zlə r. Buna görə də , onlar kosmik kainatın, öz hə mcinslə rinin və daxili mə nliklə rinin, hə mçinin toxumalarının və ağıllarının zə ruri münasibə tlə rini öyrə nmə lidirlə r. Ə gə r o, tə nə zzülə uğrasa, sivilizasiyanın gözə lliyi və hə tta fiziki kainatın ə zə mə ti yox olacaq". Doktor Karrel tez-tez belə bir fakta işarə edir ki, getdikcə daha çox böyük xə stə xanaların inşası davamlı olaraq yalnız tə sirlə rlə mə şğul olmaqdansa, sə bə blə rlə mə şğul olmaq zə rurə tini aradan qaldırmır.

Belə liklə , insanlığı öyrə tmə k və tə bii ə saslara, sağlam düşüncə yə və və zifə və öhdə liklə rimizin yerinə yetirilmə sinə qayıtmaq üçün çox işimiz var.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kaliforniya, ABŞ

***

Allegany, NY, 28 oktyabr 1966-cı il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

Sizin kitablarınızdan biri 'Raw-eating' mə nim ə limə gə ldi və mə n də gə ldim mə zmunundan çox tə sirlə ndi; o qə də r ki, Raw Eating rejimini qə bul etdim. Mə nim burada öz meyvə lə rimi, qoz-fındıqlarımı və tə rə və zlə rimi üzvi şə kildə yetişdirdiyim fermam var və mə n Raw Eating vasitə silə başqalarına mükə mmə l sağlamlıq ə ldə etmə kdə kömə k etmə kdə maraqlıyam; buna görə də bunu nə zə rə alaraq, 30 nüsxə üçün ödə nişi ödə mə k üçün sizə 20.00 ABŞ dolları mə blə ğində bank köçürmə si göndə rirə m.

sə nin kitabın. Hə mçinin 1 nömrə li bülleteninizin bir neçə nüsxə sini dostlarıma paylamaq üçün tə şə kkür edirə m...

Kitabınızı bu ölkə də tə bliğ etmə k üçün ə limdə n gə lə ni edə cə yə m, çünki o, mə nə hə qiqi sağlamlığa yaxşı yol tapmağa kömə k etdi. Mə nim Birlə şmiş Ştatlarda böyük izlə yicilə rim var və mə n özümü düzgün qidalanma və yaşamaq vasitə silə YAXŞI SAĞLAMLIQ işinə hə sr edirə m. Mə n Amerika Tə bii Gigiyena Cə miyyə tinin üzvüyə m. Mə n kitabınız vasitə silə Raw-Eating' müjdə sini yaymağa davam etmə k niyyə tində yə m və inanıram ki, bu, kitabınız üçün daha çox sayda sifariş gə tirə cə k. Mə nim burada gözə l fermam var və ə gə r bu ölkə yə gə lsə niz, gə lib mə nim qonağım olaraq qala bilə rsiniz.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Nyu-York prezident
"Sülh: Kişilə rə qarşı xoş niyyə t "

***

Dan Meadows, 1 sentyabr 1966:

Ə ziz Dostum, mə n vegan və çiy qidaçıyam, bunu tə bliğ edir və öyrə dirə m. 1 nömrə li bülleteninizi Mount Sion Reporter-də tapdım və onu kə sdim və pulsuz vermə k üçün tə krar çap etdim... Sizdə n soruşmadan bunu etmə klə ayaqlarınızı tapdaladım və çap etmə k hüququnu mə nə verirsinizmi? bunlardan daha çoxunu xə stə dostuma pulsuz vermə k üçün?... Mə ndə Con T. Rixterin "Tə biə t The Healer" adlı qiymə tli kitabı var, amma nə dediyini görmə liyə m. Zə hmə t olmasa, mə nə 'Raw-eating' göndə rin və ə gə r bu Tə biə t The Healer'a bə rabə rdirsə , mə nim hə mkarlarıma vermə k üçün onlardan çoxuna ehtiyacım olacaq. Mə n də traktat yazıçısıyam, amma hə kim deyilə m...

11 dekabr 1966:

Sə nin yaxşı mə ktubunla birlikdə kitabları aldığıma çox sevindim... Dostum, mə ncə , sə nin kitabın zirvə də dir; Mə n Nature The Healer-də n daha kiçik axtarırdım. Xam yemə yin də yə rini insanlara maariflə ndirmə kdə n yaxşı iş yoxdur. Düşünürə m ki, sizin kitabınız böyük kitab qə də r mə nim ehtiyaclarıma xidmə t edir və daha çox yaxşı şeylə r gə tirir. Bə li, göndə rdiyiniz kitablardan istifadə edə bilə rə m... Mə nə daha çox ehtiyacınız var

Kitablar. Mə n Floridaya missioner sə fə rinə gedirə m və bu turda sizin çoxlu kitablarınızdan istifadə edə bilə rə m. Mə n çiy yemə yi bu formada yaymaq fikrində yə m və mə n də onları xam pə hrizə salmaq üçün müə yyə n halları götürmə yə çağırılıram. Hazırda bir xanım ölüm nöqtə sində yatır, hə kimlə r az qala ölümə tə slim olublar. O, pə hriz saxlamağa kömə k etmə yimi xahiş edir, ümid edirə m ki, tezliklə bunu edə cə m...

Xanım IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. ABŞ

***

İsrail, 22 avqust 1966:

Çox hörmə tli cə nab Aterhov. Böyük mə mnuniyyə tlə bu gün sizin ə la kitabınızı RAW-EATING oxumağı bitirdim. Ə gə r bə şə riyyə t bir gün tə bii qidanın ə hə miyyə tini də rk edə rsə , bu, insan hə yatı tarixində yeni bir dövrün başlanğıcı olacaq; sadə cə CƏ NNƏ T olacaq.

İcazə nizlə özümü tə qdim edim. Mə nim adım Cozef Razon, 43 yaşım var, üç il ə vvə l İsrailə gə lmişə m və Kupat Holim Tibb Tə şkilatında hə kim işlə yirə m. Rutin gündə lik işimdə özümü xoşbə xt hiss etmirə m, çünki mə n də rman (zə hə r) yazmağa mə cburam. Mümkün olan minimum miqdarı (primum non nocere) tə yin etmə yə çalışsam da, zə hə r itə lə yici tə crübə m mə ni qane etmir! Mə n evli olduğum üçün işlə mə liyə m! Hə yat yoldaşım Tehranlıdır... Kitabınızı oxuyandan sonra sizə mə ktub yazmağı və hə yat yoldaşım üçün fars dilində bizə bir az ə də biyyat göndə rə bilə cə yinizi soruşmağı düşündüm. Ə minə m ki, tə bii qida və onun insan orqanizminə tə siri haqqında oxusa, övladımızı (körpə gözlə yirik) ölü elementlə rlə yedizdirmə yə cə sarə t etmə z!

Bir neçə il ə vvə l İstanbuldakı fə aliyyə tim haqqında sizə bir neçə tə fə rrüat vermə k istə rdim. Mə n “Türk Vegetarian-Gigiyena Cə miyyə ti”nin baş katibi idim və hə rə katın ə n fə al üzvlə rində n biri idim. Orada Tibb Tə şkilatları və Kimya Sə nayesi bizim vegetarian hə rə katımızda öz zə hə rlə rinə görə tə hlükə görürdülə r və mə n bir yə hudi kimi onların mə hv etmə k asan tapdıqları ə n zə if nöqtə idim. Onlar

mənim şəxsiyyətimə xeyli ziyan vurdu və mən doğulduğum, oxuduğum və xalqını sevdiyim ölkəni həmişəlik tərk etmək məcburiyyətində qaldım. Amma mən İsrailə gəlməli oldum. Xoşbəxtlikdən, burada vegetarianlıq və təbii yaşayış haqqında sərbəst danışa və yaza bilərik. 20-dən çox naturopatik həkim var və bizim Qalil dağlarında SATAD şəhərinin yaxınlığında vegetarianlar kəndimiz də var, Əmirim!

Bir həftə əvvəl buranı ikinci dəfə ziyarət etdim, özümü xoşbəxt hiss edirdim və orada qalıb yaşamaq istəyirdim. Amma ilk növbədə həyat yoldaşımı razı salmalıyam. Xahiş edirəm, mənə mövzu ilə bağlı farsca ədəbiyyat göndərəsiniz.

ANAHIT-in şəklinə baxmaq çox xoş idi, o qədər cazibədar və sağlam. Sadəcə şəklinə baxmaqla onun sağlamlığını hiss etmək olar.

12 noyabr 1966:

Sizin çox maraqlı kitabçanızı almaq çox xoş idi. Fars versiyasında yemək. Sizə minnətdaram və ümid edirəm ki, həyat yoldaşım mövzunu daha yaxşı başa düşəcək. Mən də ümid edirəm ki, uşağım bişmiş, qeyri-təbii yeməyin zərərindən azad olacaq!...Tibb təşkilatında işləməyimə baxmayaraq, gigiyenik həyat tərzi keçirmək istəyən insanların qayğısına qalıram. Türkiyədə olarkən təbii gigiyenist kimi xəstələrimə qulluq edirdim. İndi İsraildə ilk olaraq dolanışığım var, ona görə də tibb təşkilatında işləməliyəm.

Gec-tez yalnız narkotiksiz sahədə işləməli olacağam. Amma kurort olmadan bu kifayət qədər qənaətbəxş olmayacaq, ona görə də bəzi naturopatik həkimlərlə birlikdə bizə kömək etmək istəyən insanları axtarırıq! Ümid edirəm ki, yaxın gələcəkdə sizə bu barədə ətraflı məlumat verəcəyəm.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, İsrail

***

Baldwin Park, Kaliforniya, 14 aprel 1966-cı il.

Əziz dost:

İsrailin Yerusəlim şəhərinin “Mount Sion Reporter” jurnalında Raw-eating haqqında məqalənizi görmək məni çox sevindirdi. Redaktor mənim qardaşımdır. Mən şadam ki, onun qəzetində kitabınız haqqında danışdınız. Çiy qida haqqında daha çox ədəbiyyatla çox maraqlanıram, ona görə də bu çox lazımlı həqiqəti yaymaq niyyətində olduğum üçün ilk sifarişimi göndərirəm.

20 iyun 1966-cı il.

Dəyərli kitablarınızı aldım. Onlar sadəcə mənə lazım olanlardır... Mən dəyər verirəm kitabları çox sevirəm və ümid edirəm ki, müxtəlif millətlərdən bir çox insan onları tapacaq, çünki bunu etmək mənə qismət oldu...

13 noyabr 1966. Mən şadam ki, indi sizin daha bir neçə kitabınızı sifariş edə bilərəm, “Raw-eating”. İnsanlara lazım olan onlardır. Mən bu sifarişi daha tez göndərmək istəyirdim, amma pulu qurtarana qədər gözlədim. Düşünürəm ki, gələn dəfə daha tez sifariş verə bilərəm, çünki bəzi şeylərim həll olunur... Mən tək yaşayıram, 5 fevral 1967-ci ildə 89 yaşım olacaq, ona görə də kitabları götürüb sata bilmirəm. gənc bilər. Kitablara adımı, ünvanımı yazıb oxuyanlara borc verirəm. İstəyirəm ki, kitablar gəzsin, ona görə də kiminsə evinin ətrafında uzansınlar deyə bilməyim...

son iki il. Bütün bu səhərlər bağımda işlədim və yorulmadım...

ORAF. CARPENTER, Kaliforniya, Amerika Birləşmiş Ştatları

***

Alberta, 9 aprel, 1966.

Hörmətli cənab,

Mən “Mount Sion Reporter” jurnalının oxucusuyam və “Xam yeməyin dəyəri” məqaləsi ilə maraqlanıram. Mən 75 yaş gəncəm və təbii olaraq xam qida pəhrizinin keyfiyyətlərindən faydalanmaq istərdim. Əvvəlki günlərdə idmançı olmuşam, lakin bişmiş qida pəhrizlərinə həsr olunmuşam.

Problem, Kanadada mineral inyeksiya olmadan düzgün növ tə rə və z və meyvə ə ldə etmə kdir.

GEORGE BEIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Suonsi, 1 mart 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

Yanvarın ə vvə lində 'BUGƏ M' proqramına baxarkə n Televizorum, kitabınıza baxmaq və ondan bir neçə çıxarış oxumaq mə ni coşdurdu. Kitabınızın bir nüsxə sinə sahib olmağı çox istə yirdim. Ona görə də mə n BBC-yə naşirin lazımi tə fə rrüatları və s. üçün yazdım. Tə ə ssüf ki, sonda mə nə mə lumat verildi ki, bu ölkə də bunu ə ldə etmə k mümkün deyil. Bununla belə , ə llə rində olan yeganə ünvanı mə nə göndə rdilə r, ona görə də sizə tə şə kkür etmə k və mesajınızın yayılmasında uğurlar arzulamaq üçün sizə yazmaq qə rarına gə ldim. Mə n qə ti şə kildə razıyam ki, qida asılılığı bütün pisliklə rin ə n zə rə rlisidir. Ə gə r bə şə riyyə t sizin kitabınızda deyildiyi kimi yemə k adə tlə rini də yişsə ydi, bu nə fə rqli dünya ola bilə rdi. Sizin nümunə niz bu gün dünyada insan rifahı üçün ə n yüksə k sə ydir. Salam olsun sə nə - bu dövrün ali peyğə mbə ri...

1964-cü il, 29 aprel. Nə xoş gün idi axır çə rşə nbə günü sə nin kitabın, mə ktubun gə lə ndə . Ududu, bə zə n mə ni çaşdırdı. Hə r şeydə n ə vvə l o, mə ni yenidə n işıqlandırdı və ruhlandırdı. Uşaqlıqdan bazar günü mə ktə bində bir neçə sitat ə zbə rlə diyim zaman HƏ QİQƏ Tİ axtarmışam. ("Və siz hə qiqə ti bilə cə ksiniz və hə qiqə t sizi azad edə cə k"). Axtarış mə ni müxtə lif kilsə lə rdə n keçə rə k Rasionalizmə , sonra Qida İslahatı və Tə biə t Müalicə si ilə Vegetarianizmə və nə ticə də hə yat problemlə rinin yeganə mə qbul (mə nim üçün) izahı olan Teosofiyaya - Karma və Reenkarnasiyaya apardı. Nə qə də r uzun bir yol keçib. Və burada, nə hayə t, sizin kitabınıza baxaraq, “BU BU OLUR” hiss edirə m. Belə gözə l hə diyyə üçün tə şə kkür edirə m və mə ktubunuza da qiymə t verin...

3 fevral 1966-cı il. Sizdə n bir daha eşitmə k böyük sevinc idi və rə qinizdə n sizdə n nümunə götürə nlə rin ə ldə etdiyi bir çox uğurları öyrə nin... Mə nim nə və m haqqında bilmə k sizə maraqlı olacaq. 1964-cü ildə ə sə b pozğunluğu keçirdi və qısa müddə t Ruhi Xə stə liklə r Xə stə xanasında yatdı. Çıxdıqdan az sonra kitabınızın bir nüsxə sini ona göndə rə bildim... O, ördə k sulayan kimi Raw-Eatingə getdi və gözə l sağaldı. Bu, onun bütün dünyagörüşünü və şə xsiyyə tini də yişdi və o, indi tə hsilində yaxşı irə lilə yiş ə ldə edir. Mançester Universitetində sə nə t tə lə bə sidir.

Xanım Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Suonsi, Qlamorqan, İngiltə rə .

***

Southsea, 20 fevral 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab,

Mə nə necə ə ldə etmə k barə də ə traflı mə lumat versə niz, mə cbur olaram ATERHOV-un 'RAW- EATING' adlı kitabı. Londondakı Britaniya Yayım Korporasiyası mə nə kitabın ingilis dilində ə ldə edilmə diyini bildirdiyi üçün sizin ünvanınızı verdi. Mə n çox istə rdim ki, bir nüsxə olsun.

19 mart, 1964. Keçə n cümə axşamı, martın 12-də aldığım "Raw-eating" kitabına görə çox sağ olun. Kitabınızın mə zmunu hə qiqə tə n mə nim üçün bir və hy idi, insanın ehtiyacları və tə lə blə ri haqqında oxuduğum ə n gözə l kitab idi. Kitabın mövzusunun nə qə də r sə mimi və ürə kaçan olduğunu da düşündüm. Kitabın hazırlanmasına və hazırlanmasına sə rf olunan vaxt və öyrə nmə müddə tini yüksə k qiymə tlə ndirirə m. Bu, hə qiqə tə n də bu barə də hisslə rimin çox zə if ifadə sidir və mə n digə r insanların maraqlanması üçün ə limdə n gə lə ni edə cə yə m, lakin insanların nə olduğunu və və rdişlə rini, xüsusə n də yemə k yemə klə rini də yişmə kdə nə qə də r istə ksiz olduqlarını bilmə k asan mə sə lə olmayacaq. olanlar. Buna baxmayaraq, ə limdə n gə lə ni edə cə m ki, onları inandırım və kitabınız üçün göndə rsinlə r... Ə gə r maraqlanırsınızsa, işlə rin necə getdiyini vaxtaşırı sizə xə bə r verə cə m...

Xanım VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, İngiltərə.

***

Santa Rosa, 27 noyabr 1964-cü il.

Hörmətli cənab,

Mən sizin 'Raw-eating' adlı kitabınızı oxumaqdan həzz aldım və öz kitabımın olmasını çox istərdim. Bunu iki dostumla müzakirə etdikdən sonra onlar da birini almaqda maraqlıdırlar, ona görə də üç kitab üçün 4,50 dollarlıq pul köçürməsini əlavə edirəm... Mən bu kitabları almaq üçün çox həyəcanlıyam... Mən 100 faizəm. 'xam yeyən' və maraqlananlar arasında yaxşı söz yayıram. Çiy qidalar həyatımı xilas etdi.

21 yanvar 1965:

15 nüsxə "Raw-eating"in 10,00 dollar məbləğində tələb olunan fakturası ilə birlikdə qəbul etdikdən sonra bank vekselini əlavə edirəm... üstəlik, Raw-Eating-in daha 15 nüsxəsi üçün əlavə 10,00 dollar.' "Mən sizin bu böyük işiniz vasitəsilə insanlara çiy qida yeməyin zəruriliyini anlamağa kömək etmək fürsətini həqiqətən yüksək qiymətləndirirəm. Təşəkkür edirəm.

2 fevral 1965:

"Let's Live" jurnalının bir nüsxəsi Martin Reinecke'nin kitabını oxumaq üçün sizindir məqalə, 'Xam qidalarda sərgüzəştlər'.

Bu ayın buraxılışında ərimlə mənim yüzdə 100 çiy yemək yeməyə necə başladığımızı izah edən məktubum yer alır. Biz buna çox həvəsliyik və bacardığımız qədər Martinə bu yemək tərzini təbliğ etməyə kömək etməyə davam edəcəyik.

Sizin “Raw-eating” adlı kitabınız sadəcə olaraq möhtəşəmdir. çox məmnunam onu bu biliyə can atan insanlar arasında paylayın. Düzdür, hazırda çox azdırlar, amma inanıram ki, zamanla anlayış çoxlarına gələcək. Dinləyəcəklərlə sakit işləmək çox razıdır.

6 may 1965:

'Let's Live'ın arxa nömrə lə rini tə lə b edə n mə ktubunuzu aldım, amma mə n üzr istə yirə m Health Food Store bütün nüsxə lə ri satdı. Sizə may buraxılışını göndə rirə m və abunə olmaq istə mə diyiniz halda aşağıdakı mə sə lə lə ri göndə rmə yə davam edə cə yə m.

Mə ktubunuzun bir nüsxə sini tə klif olunduğu kimi onun fevral mə qalə sinə düzə liş etmə k üçün Martin Reinekeyə göndə rdim.

İkinci cildinizin nüsxə si tamamlandıqda mə nə maraqlı olacaq. Mə n sizin ilk cildinizi satmaqda yaxşı uğur qazandım və bə zilə rini ə limdə saxlamaq istə yə cə m.

Xanım Helen M.Bulbek, 818 Cherry St. Santa Rosa, ABŞ

***

Venesiya, Kaliforniya, 29 sentyabr 1964-cü il.

Hörmə tli cə nab Aterhov,

“Raw-eating” kitabınızın iki nüsxə si üçün çox sağ olun, onu oxumaqdan çox zövq aldım.

Beş ay ə vvə l bişmiş yemə k yemə yi dayandırdım. 31 yaşım var və özümü çox yaxşı hiss edirə m. Hə r gün çimə rlikdə 2-5 mil qaçıram, üzürə m, dağlarda gə zirə m. Üç hə ftə ə vvə l bir gündə Uitni dağına qalxdım. Gediş-gə liş 26 mil, dağın özü isə 14,500 fut hündürlüyündə dir. Nə bzim 58-60-dır. Bütün bunları sizə bildirmə k üçün deyirə m ki, bişmə miş yemə k bə şə riyyə tin bütün ə zablarının cavabıdır.

Kitabınızı ABŞ-da (və bə lkə də Kanadada) satmaq mə nə çox maraqlı ola bilə r. 500 və ya 1000 nüsxə üçün nə qə də r istə diyinizi mə nə bildirin...

6 fevral 1966:

Hə yat yoldaşım və mə n tə xminə n iki ildir ki, 100 faiz çiy yemə k yeyirik ə n yaxşı nə ticə lə r verə n pə hriz. Ə lavə də Mə n sizə hə yat yoldaşım Şirli tə rə fində n yazılmış və 1965-ci ilin iyulunda "LET'S LIVE" jurnalında çap olunmuş mə qalə ni göndə rirə m. Biz sizə bu mə qalə də n və ə lavə olunmuş şə killə rdə n istifadə etmə yə icazə veririk. Şə killə rdə n biri çiy vegan olan çox ə ziz dostumuzun şə klidir. O, şirlə rlə (Afrika) ə liaçıq gülə şir və bu aslanların bütün dişlə ri və pə ncə lə ri var. MICKEY SOLOMON onun adıdır.

Yemə yimizi çiy yediyimiz üçün hə yatımızda heç vaxt bu qə də r yaxşı hiss etmə mişdik. Kitabınız çiy qidalar haqqında sahib olduğumuz ə n yaxşı kitabdır və kitabınızı tez-tez oxuyuruq. Çiy qida haqqında hə qiqə ti yaymaq istə rdik... Düşünürük ki, gözə l kitabınız çoxlarının ixtiyarına verilmə lidir.
20.00 dollarlıq pul sifarişi ə lavə olunur...

Xanım Şirli və cə nab Thorvald Boie, 1015 Venesiya Blvd. Venesiya, Ca.
ABŞ.

***

Columbia, S.C. 7 yanvar 1965:

1964-cü ilin dekabrında Let's Live Magazine jurnalında sizin RAW-EATING kitabçanız haqqında mə qalə də n çox zövq aldım. Müə llif Martin J-ə yazdım.
Fritz və o, mə nə British Vegetarian Magazine-ə yazmağı mə slə hə t gördü və onlar da öz növbə sində mə nə ünvanınızı verdilə r...

XANIM. İRENE QOLEMON, ABŞ A

***

Farsca kitabımı oxuduqdan sonra Abadanlı bir centlmen tə rə fində n yazılmış mə ktubdan çıxarış:

Abadan, 25 iyul 1965:

Hörmə tli cə nab Aterhov,

Sizin kiçik kitabçanız mə nim zehni dünyagörüşümdə böyük də yişikliklə rə sə bə b oldu ki, mə n artıq özümü çiy yeyə n biri hesab edirə m. Mə n bilmirə m

necə təşəkkür edirəm. Mübaliğəsiz desəm ki, mən həyatımı sizə borcluyam. Sən bizim zəmanəmizin İsasısan, xəstələrə, yarı ölülərə həyat bəxş edirsən və bu necə də şirin həyatdır!... Mənə inanılmaz görünür ki, insan sənin kitabını oxusun və həyat tərzini dəyişməsin.

SADARAT, Abadan, Fars.

***

Böyük cildim erməncə çap olunduqdan sonra xam-yemək Ermənistanda xeyli izləyici toplayır.

İrəvan, 24 mart 1961-ci il.

Hörmətli cənab Hovannessian,

Ermənistan Elmlər Akademiyasının Mərkəzi Kitabxanası Sizin "Xam yemək" adlı əsərinizin birinci cildini təşəkkürlə qəbul edib. Çoxsaylı oxucularımızın "Xam yemək" adlı əsərinizə olan tələblərini təmin etmək üçün artıq göndərilmiş iki nüsxənin daim tirajda olduğunu və işdə xeyli gecikmələrə yol verdiyini nəzərə alaraq, birinci cildin beş nüsxəsini bizə göndərəsiniz. çoxlu oxucuların tələblərinə cavab verir".

ERMƏNİSTAN ELMLƏR AKADEMİYASI, H.MEÇERİAN, Tam bölmənin direktoru.

***

İrəvan, 20 noyabr 1961-ci il.

Hörmətli cənab Hovannessian,

Kitabxanamıza təqdim olunan "Çam yemək" adlı əsərinizin birinci cildinin on nüsxəsini əldə etdik və buna görə səmimi təşəkkürümüzü bildiririk.

İrəvan, 16 iyun 1965-ci il:

Ermənistan Dövlət Kitabxanasının Direktorluğu Kitabxanaya hədiyyə etdiyiniz “Xam yemək yolları ilə” adlı kitabınızın altı nüsxəsinə görə səmimi təşəkkürünü bildirir.

Çiy yeməyə maraq göstərənlərin sayı getdikcə artır və onların çoxu sizin kitablarınızı almaq istəyir. Nəşrlərinizin daha bir neçə nüsxəsini bizə verməyə icazə verə bilərsinizmi?

MƏDƏNİYYƏT NAZİRLİYİ, ERMƏNİSTAN,

AM MİASNIKIAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT KİTABXANASI,

ARAZI TİRABIAN, Direktor.

***

Sonralar tez-tez kitablarımın iyirmi-otuz nüsxəsini göndərmişəm heç bir geri dönüş və ya əvəz gözləmədən bu kitabxanaya. Təəssüf ki, Sovet İttifaqının insanlara tətbiq etdiyi problemlər və məhdudiyyətlər səbəbindən (özəl ticarətə qarşı diktatura) mən Sovet İttifaqından tamamilə pulsuz alınan kitablar üçün bütün müraciətləri, bu cür müraciətlərin dövlət qurumlarından və ya fərdi şəxslərdən gəlməsindən asılı olmayaraq, yerinə yetirirəm.

Görkəmlinin (erməni şairi) yazdığı məktubdan çıxarışlar Hovhannes Şiraz:

İrəvan, 4 yanvar 1962-ci il.

Hörmətli Ter Hovannessian,

Təsadüfən sizin “Xam yemək” adlı heyranedici kitabınızla rastlaşdım. Sənə bütün bu yarımağıl bəşəriyyətin böyük xilaskarı olmaq taleyi düşmüşdür. Sizin kəşfiniz, çiy yemək, böyük Darvinin kəşfi qədər böyükdür; Həqiqətən də, bu, əvvəlki əsrlərin bütün böyük kəşflərindən daha böyük və daha humanitar, daha doğrusu, daha xeyriyyəçilikdir. Amma təəssüf ki, qarşında yenilməz bir qaya dayanıb. Kaş ki, min illərdir aldadılan bu kor körpə, bu bəşəriyyət adlanan

özünə gəl, odu tərk et və açdığın ehtiyatlı yolda səni izləsən, insanın içindən zorakılıqlar yox olar. Amma bəşəriyyət bütün bu qədər irq və qəbilə ilə birlikdə hələ də mamırın qayaya yapışdığı kimi ocaqdan möhkəm yapışır. Ölüm gətirən bişmiş yeməyi tərk etmir, hələ də tərk etməz... Buna baxmayaraq, sənin dərdli alnından öpürəm, sənin erməni doğulduğunu düşünüb sevinirəm. Sən doğrudan da ölməzsən...”

Hovanes Şiraz, Leninian prospekti 20, İrəvan.

***

Uşaqlıqdan sonrakı məktubun müəllifi gəncdir təələbə qızılca, skarlatina, parotit (parotid), malyariya, stenokardiya, müxtəlif soyuqdəymə və kataral, qulaq ağrısı, diş ağrısı, qəbizlik, ishal, hemoroid, appendisit və öd kisəsinin xroniki iltihabı (xolesistit) kimi bir çox xəstəliklərdən əziyyət çəkmişdir. . Bu gün çiy yemək onu bütün bu əzablardan qurtardı və buna görə minnətdarlığını aşağıdakı sətirlərlə ifadə edir:

İrəvan, 5 fevral 1964-cü il.

Əziz müəllimim, artıq aylardır sizə qarşı əylədirdiyim minnətdarlıq və heyranlıq hissini ifadə etməyə söz tapa bilmirəm, çünki bütün sözlər gülünc dərəcədə qeyri-adekvat görünür.

Bir sehrli hərəkətlə həyatımı təqib edən kabusa son qoymağa gəldin, necə ki, şübhəsiz ki, o kabusun səbəbi aradan qaldırılana qədər başqa insanlar üçün də eyni şeyi edəcəksən - sizin sayənizdə.

Sən də hamı kimi mənim daldığım o açıq göz korluğunu, iti qulaqlı karlığı və şüursuz dəliliyi dağıtmağa gəldin.

Cənnətin qabağına qarşı təsvir etmək üçün sehrli bir lampa ilə gəldin həqiqətən mənim olan və o vaxta qədər yalnız xəyal edə və təxmin edə bildiyim o sifət.

Sənin parlaq simasının qarşısında baş əyirəm və səni bir kişi kimi salamlayıram kimə heç kimə borclu olmadığım qədər borcluyam.

Parlaq simanızın qarşısında baş əyirəm və bu gün adı daim xilas etdiyi insanların ağzında olan, sabah isə hamının ağzında olan qəhrəman kimi sizi salamlayıram.

Sənin parlaq şəxsiyyətin qarşısında baş əyirəm və səni əsl sivilizasiya, əsl elm, həqiqi tərəqqi uğrunda səlib yürüşçüsü, parlaq, sivil, elmi gələcək uğrunda mübariz kimi salamlayıram.

Armen Vştuni, Perspektiv Lenin 20, İrəvan, Aremeniya.

***

İrəvan, 29 mart 1964-cü il.

Hörmətli Hovannessian,

Sizə bildirmək üçün bir neçə sətir ki, çiy yeməkdən başqa bir işə götürən var, onun yeni qidalanma formasını qəbul etməsə səbəbi bu və ya digər xəstəlikdən yaranan ümidsizlik hissinə deyil, böyük düşüncələrinizdən ilhamlanan ideallara əsaslanır. .

Etiraf edim ki, yolumda bir sıra əngəllər var, çünki atam bioloq, qardaşım isə həkimdir, ailəmdə isə fərqli (normal) pəhrizlə qidalanan yeganə insanam. Artıq doqquz aydır ki, mən yeni qidalanma üsuluna keçdim və əla sağlamlığım var. Mənə elə gəlir ki, dünyanın hər yerindən sizə gələn bu kimi məktublar həndəsi irəliləyişlə çoxalacaq və sizə ünvanlanan minnətdarlıq sətirlərini oxumağa vaxtınız olmayacaq. Kəşfiniz tarixdə qalacaq.

***

18 iyun 1965-ci il.

Leninqraddan yazıram. Konservatoriyada tə hsilimi burada davam etdirirə m. Hə r zaman yanınızda olduğum üçün zamanın sizin tə rə finizdə olduğuna inanaraq, sizə ə n xoş arzularımı göndə rirə m.
Qardaşımın mə nim haqqımda keçirdiyi tibbi müayinə lə r hə mişə qə naə tbə xş nə ticə verir. Özümü çox yaxşı hiss edirə m, çə kim yavaş-yavaş artmağa davam edir, amma şübhə siz.

H. SVATCİAN.

***

İrə van, 6 yanvar 1965-ci il.

Hörmə tli cə nab Hovannessian,

Artıq altı aydır ki, çiy yemə klə mə şğulam. olan
Dünyanın hə r yerində kitabınıza verilə n gözə l qarşılanma haqqında tam mə lumatlı olduğum üçün mə n tə fə rrüatlara girmə k və adi mə dhiyyə lə ri tə krarlamaq istə mirə m. Şübhə siz ki, xam yemə k anlayışı sivilizasiyanın bütün dövrü ə rzində insan şüurunun ə ldə etdiyi ə n böyük qə lə bə dir.

Şə xsi tə crübə lə rim haqqında yazmaq istə mirə m, çünki, Müxtə lif tə şə kkür mə ktublarından sitat gə tirdiyiniz çıxarışları oxuyandan sonra başa düşürə m ki, mə nim reaksiyalarım tə bii qida mə hsullarının digə r istehlakçılarının yaşadıqları reaksiyalara tam uyğundur.

Xüsusi ə hə miyyə t kə sb edə n fizioloji reaksiyalardan də rhal sonra baş verə n psixoloji də yişikliklə rdir.

İcazə verin, bə şə riyyə tə tə qdim etdiyiniz nadir hə diyyə yə görə sizə tə şə kkürümü bildirim.

Vladimir Xaçaturyan, 38 Abovian Müqə ddə s İrə van.

***

Moskvada bir gə nc xanımdan Milad mesajı:

Moskva, 20 dekabr 1964-cü il.

Hörmətli cənab Aterhov,

Böyük və humanitar fəaliyyətinizin qələbəsi üçün şəxsi minnətdarlığımı və ən xoş arzularımı bildirməklə yanaşı, sizə mövsümün salamlarını göndərməkdən məmnunluq duyuram.

Uzun və ciddi ürək xəstəliyindən sağalmış izləyiciniz.

Sonradan on səhifəlik məktubda onun bütün hekayəsini verir xəstəlik və sağalma, bunların xülasəsi aşağıdakılardır:

31 mart 1965-ci il:

Mən 1963-cü ilin noyabrında çiy yeməyə keçdim. O vaxtdan bəri mən bir an belə şübhə etmədi. O günlərdə artıq doqquz il ərzində uzanan ürək xəstəliyi tarixim var idi.

Amma icazə verin əvvəldən başlayım. Səkkiz-doqquz yaşım olanda köhnə mən revmatizm hücumu idi. Bundan sonra ildə təxminən on dəfə laringit, qrip və hər cür soyuqdəymə ilə xəstələnirdim, ümumiyyətlə altı-on gün davam edir. Tədricən xroniki tonzillit inkişaf etdi. On dörd yaşımda həkimlər ürəyimdə mitral qapağın zədələnməsini, sonra isə revmatik karditi aşkar etdilər. On beşdə badamcıqlarımı çıxardılar. Mən davamlı olaraq uzun sürən ürək ağrısı, nevrit, zəiflik və yuxusuzluqdan əziyyət çəkirdim. Saatlarla davam edən əzabın ardınca gələn qısa yuxuya qorxulu kabuslar qatıldı. Gecə yuxudan duranda qaranlıqdan qorxdum. Ümumiyyətlə, ilin üç-dörd ayını yataqda keçirirdim. Mən xeyli çətinliklə bir pilləkənlə qalxdım; Mən həmişə gəzintidən, fiziki məşqlərdən, üzgüçülükdən, səyahətdən, kitab oxumaqdan və bir çox başqa həzzlərdən və istirahətlərdən məhrum olmuşam.

Həmişə həkimlərin nəzarətində olmuşam. Məni “müalicə” edirdilər piramidon vasitələri, aspirin, antibiotiklər, analjeziklər, vazodilatatorlar, yuxulandırıcılar və digər oxşar dərmanlar. Orqanizmim etiraz etməyə davam etdi

bu tə dbirlə rə qarşı tə ə ccüblü davrandım və və ziyyə tim getdikcə pislə şdi. Bu cür vasitə lə rin tə sirsiz olduğuna ə min olaraq, nə hayə t, hamısından imtina etdim.

Diqqə tinizi belə bir də qiqə yə çə kdiyim üçün mə ni bağışlayın tə fə rrüatlar. Mə nə elə gə lir ki, onlar sizi maraqlandıracaq, xüsusə n də də yişiklik heyrə tamiz şə kildə baş verdi. Heç bir çə tinlik çə kmə də n bişmiş yemə klə rdə n imtina etdim. Xam qida içimdə xoş bir daxili tə mizlə nmə və yüngüllük hissi oyatdı. Demə k olar ki, bir gecə də ürə yim mə ni narahat etmə yi dayandırdı. Ə vvə llə r ürə k nahiyə sində hə ftə də bir də fə deyil, demə k olar ki, HƏ R GÜN ağrılar hiss etdiyim halda, çiy yemə yimin birinci ilində bir gün də yatağıma uzanmadım. , və ürə yimdə ki ağrılar altı ilə sə kkiz anlıq ağrı ilə mə hdudlaşdı.

Artıq bir il yarımdır ki, mə n qrip və ya soyuqdə ymə tutması ilə rastlaşmamışam. İlk aylarda baş ağrılarım TAMAMİLƏ KEÇDİ. Amma mə nim üçün ə n böyük möcüzə yatağa getdikdə n sonra BİR NEÇƏ DƏ QİQƏ ə rzində yuxuya getmə yim idi. İş qabiliyyə tim artdı; ə vvə lki dağılmalarım, ə sə b gə rginliyim və ə sə biliyim yox oldu.

Payızda mə n Ermə nistana sə yahə t etdim və “Matenadaran”da (Ə lyazmalar Anbarı) işlə dim. Gündə iyirmi beş-otuz kilometr dağlarda piyada getmə k, sonra tamaşanı bir anda tə krar etmə yə tam hazırlıqla evə qayıtmaq necə də xoş idi. Tə biə tin nə hayə t bağrına basdığı azad insan oldum. Bu, hə qiqə tə n də böyük xoşbə xtlikdir və buna görə mə n bir daha sə mimi minnə tdarlığımı bildirmə k istə yirə m.

Moskva, 16 avqust 1965-ci il. Sağlamlığım mə nə hə r şeyi vermə kdə davam edir mə mnuniyyə t, xüsusə n də orqanizmim zehni və ə sə b gə rginliyinin (hipertoniya) kifayə t qə də r ciddi sınaqlarına, elə cə də dağ sə yahə tlə ri zamanı xeyli fiziki yorğunluğa tab gə tirdi.

Tezliklə çiy yemə yimin ikinci ilini başa vuracağam. Heç vaxt çiy yemə kdə n geri çə kilmə yi düşünə bilmirə m. Sizə verdiyim suallar sırf maariflə ndirmə k üçündür və içə ridə yaratmamalıdır

Mə nim gə lə cə yimlə bağlı ə n az şübhə niz var. Hə r şeydə n ə vvə l, mə nim üçün sualın fiziki tə rə flə ri hə mişə möhkə m və sarsılmaz olan mə nə vi ə saslardan daha az ə hə miyyə t kə sb edir.

Olqa Kerenskaya, 3Frounze St. Moskva.

***

Sovet İttifaqında kitablarımı ə ldə etmə k asan olmadığı üçün oradakı ə min çiy yeyə nlə r nə şrlə rimin xülasə sini rus dilinə tə rcümə edir və onların dublikatını dostları arasında paylayırlar.
Bir çox insanlar bu xülasə lə ri bir-birində n kopyalayırlar.
Aşağıdakılar Moskva rayonunda yaşayan yaşlı rus xanımın yazdığı uzun mə ktubun bir hissə sidir:

Ximki, 25 aprel 1965-ci il.

İfadə edə bilmirə m, daha doğrusu, düzgün sözlə ri tapa bilmirə m Bununla sizə sonsuz minnə tdarlığımı bildirirə m. Bu dünyada bə şə riyyə tin bə də ninin və ruhunun xilası üçün müqə ddə s zə hmə tinizin, 'ÇİYYƏ NİNİN' ə və zini verə cə k qə də r layiqli mükafat yoxdur. Sizin qarşınızda və tə kcə sizin qarşınızda deyil, hə m də kitabınızdan götürülmüş bir neçə parçadan ibarə t bu qiymə tli sağlamlıq reseptini mə nə gə tirə n insanın qarşısında baş ə yirə m. Şə xsə n mə nə kitabınızı görmə k qismə t olmadı. Mə nim dostum - keçmiş müə llim - onları birbaşa sizin kitabınızdan deyil, hə m də keçmiş müə llimə dostunun də ftə rində n köçürmüşdüm və indi bu sə tirlə ri sizə yazır, çünki mə nim gözüm zə ifdir. Mə n yalnız bir gözlə görürə m və bunu böyüdücü şüşə nin kömə yi ilə görürə m, ə ks halda sizə çox ə vvə l tə şə kkür etmə liydim.

Tə crübə mə fevralın 15-də başladım və o vaxtdan nə bişmiş yemə k, nə də çörə k yemə mişə m... 1966-cı il avqustun 15-də doxsan yaşım olacaq. başqaları da.

Karpovna Mariya İvanovna, Fevralskaya küçə si 12, Ximca.

***

Sundsvall, 12 avqust 1965-ci il.

Hörmətli cənab Hovannessian,

Xalam və onun əri, hər ikisi Yerevanda həkim olan Danielyan, mənə yazırlar ki, onlar sizin tövsiyələrinizdən böyük fayda əldə ediblər və məni sizin qidalanma və müalicə üsulunuzu mənimsəməyi hərarətlə tövsiyə edirlər. Ona görə də mən də öz növbəmdə xahiş etməliyəm ki, siz mənə "Raw-eating" adlı əsərinizin bir nüsxəsini göndərə bilərsinizmi, buna görə əvvəlcədən təşəkkür edirəm.

Mən İstanbuldan olan ginekoloqam. Son iki ildə məndə var İsveçin Sundsvall şəhərindəki xəstəxanada işləyirdi. Mən sizin kitabınızı və göstərişlərinizi böyük maraq və qürur hissi ilə oxuyacağam, bu kitabdan artıq bir çox insanlar bu qədər fayda əldə etmişlər".

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskva, 19 noyabr 1966-cı il.

Hörmətli cənab Aterhov,

Fikirlərinizin aydınlığına və sadəliyinə heyranam. Həqiqətənmi belə böyük bir kəşfi bu qədər sadə şəkildə izah etmək olar? 'Ey insan! Təbiət sizi və hüceyrələrinizi çiy qida ilə yaradıb və qidalandırıb. Nə qədər ki, siz o hüceyrələrin quruluşu və funksional fəaliyyətləri ilə tam tanış deyilsinizsə, müxtəlif qeyri-təbii, zəhərli maddələrlə onların işini pozmayın.

Həyat yoldaşım da, mən də aspirantıq. Mən fizikam, o isə həkimdir.

Biz sizin işinizlə çox maraqlanırıq...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 mart 1966-cı il.

Salam olsun sənə, ey alimlər alimi! Salam olsun sənə, ey insanlıq müəllimi!

Mən Jermook sağlamlıq kurortunda həkim köməkçisiyəm Ermənistan. Mən sizin kitabınıza inanaraq 1965-ci il noyabrın 4-dən çiy yeməklə məşğulam. Əminəm ki, sizin təbliğ etdiyiniz üsulla sağalacağam. 1947-ci ildən bəri mən revmatizm, poliartrit və koronar damarların pozulmasından əziyyət çəkirdim. 1963-cü ildən böyrəyimin şiddətli iltihabı səbəbindən səhhətim daha da pisləşdi və qarpız yeyərək ondan qismən rahatlaşa bildim.

Çiy yeməyin altıncı günündən oynaqlarımda şiddətli ağrılar hiss etdim, lakin sonradan kəsildi... Çiy yeməyə baş verən reaksiyalar zamanı mən əvvəllər hər artrit tutması ilə müşayiət olunan oynaqların şişməsini hiss etmədim. Böyrəklərimin vəziyyəti ağırlaşanda hər dəfə özünü göstərən qızdırma və damcı paroksismlərindən də əziyyət çəkməmişəm. İndi həqiqətən sağlam yuxudan həzz alıram və nəbzim 120-140-dan 90-a düşüb.

Dəqiqədə 100 vuruş (gərginlik şəraitində). Getdi ürəyimdəki gecə ağrıları, Başımdakı kəpək, ayağımdakı tər. Artıq beş kilo arıqlamışam və revmatik ağrılarım yox olub. Özümü yaxşı hiss edirəm və gücüm artmağa davam edir.

Həyat yoldaşım və altı yaşlı oğlum da çiy yemək qəbul edirlər. Üçüncü oğlumu - indi bir aylıq - qızınız Anahiti böyütdüyünüz kimi böyüdəcəm .

Əziz müəllim, mən həkim köməkçisi işləyirəm on səkkiz yaşım var və indi otuz yeddi yaşımda Pedaqoji İnstitutun qiyabi kursunu bitirmək üzrəyəm. Yenə də, nəhayət, bir çox sualın cavabını sizin kitabınızda tapdım

uzun müddət məni əzablandıran problemlər - başqa heç yerdə tapa bilmədiyim cavablar. "O problemlərdən biri də körpələrin niyə doğulduğu ilk gündən digər heyvanların balaları kimi yeriyə bilməməsidir. İndi əminəm ki, bunun və uşaqlarda bir çox digər fizioloji qüsurların səbəbini bişmiş yeməkdə axtarmaq lazımdır. onların valideynləri və əcdadları tərəfindən yeyilən yeməklər.Məncə, çiy yeyənlərin üç-dörd nəslindən sonra bütün bu qüsurlar aradan qaldırılacaqdır.

Dr. Vaçaqan Qasparyan, Cermuk, Ermənistan.

***

Böyük bacım İrəvanda yaşayır. Mən mütəmadi olaraq ona böyük bağlamalar göndərirəm o, ağır xəstələrə və ya çiy yeyənlərə inananlara hədiyyə etdiyi kitablardan ibarətdir. Onun çoxsaylı məktublarından bir neçə çıxarış təqdim edirik:

“Əziz Arşavir, bilirəm ki, bu məktub sizə böyük zövq verəcək. Həm İrəvanda, həm də digər əyalətlərdə xam yemək sürətlə inkişaf edir. Elə bir gün keçmir ki, kimsə mənə zəng vurmasın, baş çəkməsin. Məslə hət almağa və ya kitab istəməyə gəlirlər. Kitablarınızı həqiqətən ehtiyacı olanlara hədiyyə edirəm. Əldən-ələ keçən və qısa zamanda cırıq-cırıq olan kitablara tələbat sonsuzdur. İstəyən hər kəsə pulsuz kitab göndərmək vərdişinizdən çox narahatam. Belə sarsıdıcı xərclərə necə dözə bilərsən?

Sənə həqiqətən minnətdar olan çiy yeməklənə qədər xəstənin sağaldığını fərq edə bilməzsən. Buradakı insanların hamısı sizin kimi humanistdir.
Kimsə itirdiyi sağlamlığını bərpa edən kimi xəstə qohumlarını sağaltmağı öz üzərinə götürür və beləliklə, daha beş-altı nəfər ağır xəstəlikdən sağalır. Sonra mənim yanıma gəlir və yaşadıqlarını danışırlar.
Bir addım da hərəkət edə bilməyən insanlar indi onlarla kilometr məsafəni qət edə bilirlər.

Həmin xəstələrdən biri əllərinin ödemindən əziyyət çəkirdi və ayaqları iyirmi ildir və çəkisi 115 kiloqramdan az deyil. Çiy yemək pəhrizinə keçdikdən sonra o, 20 gündə 10 kiloqram arıqlayıb. Oğlu dedi: Əvvəllər əl-ayağı tərpətməyən atam indi uşaq kimi yeriyir. Sənə və Anahitə daim xeyir-dua verirlər.
Başqa bir xəstə səs tellərinin iltihabından əziyyət çəkirdi, demək olar ki, tamamilə səsini itirirdi. O, cəmi bir ay yarımlıq çiy pəhrizdən sonra sağlamlığını tam bərpa edib.
Yenə 28 yaşlı bir gəncin bütün bədənində ümumi damcı ilə müşayiət olunan böyrəklərində irinləmə var idi. Vəziyyəti o qədər ağır idi ki, ondan bütün ümidlər kəsilmişdi, lakin çiy yemək sayəsində indi yaxşı vəziyyətdədir. O qədər oxşar hallar var ki, hamısı haqqında yazmaq mümkün deyil. Onların öz hesablamalarına görə, təkcə Yerevanda indi 2500 çiy yeyən var, onların çoxu uzun müddətdir ki, ağır xəstə olub, lakin indi mükəmməl sağlamlıqlarına malikdir. İnsanlar ürək xəstəliklərindən, duz konkresyonlarından, yüksək qan təzyiqindən, mədə xoralarından, böyrəklərin, qaraciyərin və öd kisəsinin iltihabı, daş daşı və bir çox başqa çox ciddi xəstəliklərdən sağalırlar.

Özüm də çox xəstə idim. Qulaqlarımda cingilti ilə yüksək təzyiqdən əziyyət çəkirdim və qaraciyərimdə iltihab var idi. Gündə iki-üç dəfə burnumdan qan gəlirdi, özümü halsız hiss edirdim, pis yatırdım. Ürəyim o qədər pis vəziyyətdə idi ki, hər gecə düşünürdüm ki, bir də gün işığı görəcəyəmmi? Amma indi o qədər tez yatıram ki, səhərlər ailənin işə getdiyini eşitmirəm. Doğrudan da, bəzən çox gec duranda narahat olurlar, düşünürlər ki, mütləq xəstəyəm. Mən kifayət qədər arıqlamışam və nə qədər yerisəm də, özümü yorğun hiss etmirəm - hamının böyük sürprizi.

Çiy yeyənlər bir-birləri ilə dostluq münasibətləri qururlar. Bir axşam məni Koloziyalıların evinə dəvət etdilər. (Cənab Kolozyan İrəvanda veteran rəssamdır. Ailəsinin hekayəsi həqiqətən də çox maraqlıdır. Özü də qanaxma ilə müşayiət olunan xroniki mədə xorasından əziyyət çəkirdi.

xəstəxanada çiy yeməyə keçdi və xəstəliyindən tamamilə sağaldı. Həyat yoldaşının göbələk infeksiyası (blastomikoz) var idi. Dörd ay çiy yeməkdən sonra dırnaqları böyüməyə başladı və öskürək yox oldu. Qızları evləndi, hamiləliyini çiy yeməklə keçirdi və övladını qanaxmadan dünyaya gətirdi, indi uşağını çiy qida ilə böyüdür.)

Özlərindən əlavə otuz iki tam çiy yeyən var idi dörd nəfərlik ailə. Onlardan aldığım qarşılanmanı sözlərlə ifadə edə bilmirəm. Onlar iştahaaçan çiy salatlarla dolu çox gözəl və təmtəraqlı bir süfrə, beş-altı növ son dərəcə ləzzətli çiy tortlar hazırlamışdılar ki, onlardan birinə Anahit, suda isladılmış quru meyvələrlə bəzədilmiş hind qarğıdalısının xüsusi "plovu" qoydular. və hər cür təzə meyvə və qoz-fındıq. Sonda qarışığı buğda, yulaf, qoz, kişmişdən ibarət ləzzətli bir yemək gətirdilər.

Qonaqların hamısı həkimlər, rəssamlar, musiqiçilər və müəllimlər idi. Onlar bir neçə çıxış etdi. Nəhayət, məlum oldu ki, cənab və xanım Kolozyanın toyunun otuzuncu ildönümüdür.

Çox sayda həkim çiy yeyənlərə çevrilib. Gənc bir həkim və həyat yoldaşı, o da həkim idi, Jermookdakı Sağlamlıq Kurortundan məni qəbul etməyə gəldi. Mənə dedilər ki, gündə qırx-əlli xəstə var, hamısının sizin kitablarınıza ehtiyacı var. Məni əmin etdilər ki, kitablarınıza tələbat minlərlə ola bilər. Spitak həkimi vəba haqqında mühazirə oxumuş, onun sonunda çiy yeməkdən danışmış və dinləyicilərinə kitabınızın bir nüsxəsini almağı və onu diqqətlə oxuduqdan sonra onun tövsiyələrini həyata keçirməyi tövsiyə etmişdi.

Kirovakandan mənim yanıma altmış dörd yaşlı hörmətli bir həkim gəldi. O, mənə dedi ki, ağır xəstədir, amma bir ildən çoxdur ki, həyat yoldaşı ilə birlikdə çiy yeməyi qəbul edib və nəticədə sağlamlığını bərpa edib. O, mənə onu da dedi ki, İrəvan Tibb İnstitutunun qidalanma gigiyenası kafedrasının müdiri doktor Ə. Harotyunyan* Kirovakanda həkimlərin, xəstələrin və hər şeydən əvvəl çiy yeyənlərin iştirakı ilə mühazirə oxumuşdu. Mühazirənin sonunda,

çiy yemək məsələsi müzakirəyə çıxarılmışdı. Aylarla xəstəxanalarda heç bir nəticəsi olmayan və indi çiy yeyərək sağalmış bir sıra çiy yeyənlər xəstəxana sənədlərinin yoxlanılmasını və indiki vəziyyətləri ilə müvafiq müqayisələrin aparılmasını tələb edirdilər. Onlar həmçinin spikerin müvafiq faktları araşdırmadan niyə açıq şəkildə çiy yeməyi tənqid etdiyini öyrənmək istəyirdilər. Çiy yeyənlərdən biri hətta ayağa qalxıb Kirovakan həkimindən onu tanıyıb-tanımadığını soruşmuşdu. Mənfi cavab aldıqdan sonra o, sözünə davam etdi: "Mən işini çox ümidsiz hesab etdiyiniz və evində ölmək üçün xəstəxanadan çıxardığınız xəstəyəm. Bu gün isə çiy yemək sayəsində tam sağlamam". Həkim mat qalmışdı".

Siranuş Babaxanyan, 33 Puuşkini, İrəvan.

*Bu adam (Harootyunyan) əvvəllər a "Kommunist" adlı qəzet!! İrəvanda nəşr edilmişdir (1964, № 1). 17I), çiy yeməyin faydalarını tamamilə inkar etmədən! O, yalnız müəyyən xəstəliklərin məhdud hallarda istifadəsini məhdudlaşdırdı və eyni zamanda zərərli heyvan zülallarını və süni vitaminləri təriflədi. Nəhayət, o, oxucularına həkim məsləhəti olmadan təbii qidalarla qidalanmamaq barədə xəbərdarlıq etmişdi. Bu iddialara mən artıq "Xam yeməyin yolları ilə" adlı erməni əsərimdə sarsıdıcı cavab vermişəm.

***

Bu xanım məşhur erməni müğənnisinin (Ofeliya Hambardzumyan), çox ağıllı bir xanım, indiyə qədər mənə on üç məktub yazmışdır, onlardan bəzilərini aşağıdakı kimi qeyd edəcəm:

20 noyabr 1966:

Hörmətli cənab Hovannessian,

"Təxminən iki ay əvvəl mənə cəmi bir günə verilən çiy kitabınızı elə həyəcanla, şövqlə, sözbəsöz zövqlə oxudum ki, qəlbimin təsvir edə bilmədiyi və təsvir etmək iqtidarında deyildim. Mən kor idim

uzun illər üzümə yapışdırılmış yalançı bədən izi ilə ölümə doğru tələsir. Amma çiy yeyəndə erkən itdi.

Məndən ayrılmayan bütün bişmiş yeməkləri və dərman şüşələrini, kapsulları zibil qutusuna göndərəndə mən hələ sizin ustad kitabınızı oxuyub bitirməmişdim. Sizdən bu hədiyyəni qəbul edəndə və çiy vegan olmağa qərar verəndə 61-ci ad günüm idi. Bu günü heç vaxt unutmayacağam; Mənim məhv olmuş bədənimdə hansı dəyişikliklərin baş verdiyini çox yaxşı təxmin edə bilərsiniz. Keçən illərdə müxtəlif xəstəliklərin təzyiqi altında keşməkeşli həyat keçirmişəm. Xüsusilə boğucu quater xəstəliyi və dözülməz siyatik mənim yuxumu oğurlamışdı. Xəstəliklərin amansız məngənəsindən qurtulandan sonra aktiv, güclü və gur bir insan oldum və bütün günü maral kimi qaçdım. Minnətdarlığımı ifadə etməyə söz tapa bilmirəm; Ey dahilərin dahisi, əziz dostum

Xahiş edirəm, sonuncu ilə fəxr edən uzaq bir dostun salamını qəbul edin adı sizinlə eynidir (Ter Hovannessian). İndi mən dözə bilmirəm ki, insanlar zəhərli maddələri bədənlərinə necə salırlar? Cahilliyim ucbatından sevdiklərimi evimə dəvət edib öz əlimlə bişirdiyim xörəkləri yadıma salanda əziyyət çəkirəm.

Çiy yeməkdən əvvəl ürəyimin döyüntüləri mənə insultdan xəbər verirdi ki, bu, mənim fikrimcə, xoş və asan ölüm sayılırdı, amma indi yaşamaq istəyirəm ki, öz gözlərimlə oxuyum və öz qulağımla eşitim ki, qardaşımın adı bütün dünyanın dilləri. İşiniz müdrikdir, bişmiş yemək yıxılmalı, zəfər sizə gələcək.

2 avqust 1967:

"İndi tam sağlam və firavan, əsl insan kimi göndərirəm sən mənim üçüncü məktubum. Ürəyimin hissləri o qədər çoxdur ki, onları kağıza yaza bilmirəm; İndiki sağlamlığımı sənə borcluyam ey bəşəriyyətin xilaskarı, ey əziz qardaşım, sənə qardaş deyimmi?

Əvvəlki iki məktubuma sizdən cavab almayanda, böyük kitabınızı dostlarımdan götürüb hamısını üç qalın dəftərə köçürdüm. İndi bu nüsxələrini dəyişir. Sonradan bildim ki, siz kitablar, məktublar göndərmisiniz, amma mənə çatmayıb.

Burada xam veqanizmə inananların sayı günü-gündən artır gün; Onların arasında həkimlər də var. Onların çoxu mənim yanıma gəlir

bə zi suallar, mə n xam qida tə bliğ; Tortlar, halvalar, salatlar, çiy dolmelə r hazırlayıb insanlara göstə rirə m, göstə rişlə rini çap edib insanlar arasında paylayıram, kişmişli tortların üzə rinə adını yazıram; Bu tortlardan birini bacınız üçün almışam. O, ağladı, mə ni qucaqladı və dedi ki, bu gündə n biz iki bacıyıq, evimin qapısı hə mişə sə nin üzünə açıqdır. O, mə nə kitabınızın ikinci cildini verdi.

Bacınızla tez-tez görüşürə m, mə ktublarınızı, sə nə dlə rinizi oxuyuram, baxıram fotoşə killə r, "güclə ndirici" qidalar və "tə sirli" də rmanlarla boşa çıxan iki uşağınızın fotoşə killə rinə böyük şə fqə tlə baxdım; Onlar qurban kə siliblə r, amma ə və zində bu gün minlə rlə insan müə yyə n ölümlə rdə n xilas olub, onların xatirə sinə salamlar göndə rirlə r. Keçmişdə böyük dahilə r bu növ yemə k və də rmanlara görə işlə rini yarımçıq qoyub mə hv olublar... və bu sirri ancaq sə n açmısan. Bu faktları inkar etmə yə cürə t edə n dil lal olsun.

İndi bir az özüm haqqında danışım. Mə ncə maraqlı olardı çiy yemə yə başlamazdan ə vvə l necə olduğumu və indi necə olduğumu bilmə k üçün. Mə nim on yeddi yaşım var idi, belimin sağ tə rə fində şiddə tli ağrılar var idi. Hə kimlə r sə bə bini başa düşə bilmə dilə r və mə ni yalnız də rmanlar və masajlarla narahat etdilə r. Altı ildə n sonra, nə hayə t ki, ölümcül xə stə xanaya aparıldım. Mə lum oldu ki, sağ böyrə yim daş və irinlə doludur. Böyrə yimi ə mə liyyat edə n professor ziyalı idi, sağ olsaydı, sə nin kə şflə rinə iki ə li ilə imza atardı; Mə nə dedi ki, hə kimlə r masajlara, zə rə rli də rmanlara görə böyrə yinin yarısını yeyiblə r və güldülə r. Mə nə ə t, yumurta, turşu, mineral sular və duzlu yemə klə ri hə mişə lik unudub daha çox tə rə və z və meyvə yemə yi ə mr etdi.

İki-üç il bu ə mrə ə mə l etdim, özümü yaxşı hiss edə ndə yenidə n hə r şeyi yemə yə başladım. Yavaş-yavaş iştahım artdı, çə kim günü-gündə n artdı; Başqaları kimi mə n də bunun sağlamlıq ə lamə ti olduğunu düşündüm, amma bunun ə ksi oldu. Ə vvə lcə şiddə tli baş ağrısı başladı, sonra ayaqlarım şişdi və qırx dörd yaşında süni dişlə r tə bii dişlə rlə ə və z olundu. Bə də n çə kim sə ksə n iki kiloya çatdı; Tə ngnə fə slik, xroniki öskürə k, ürə k döyüntüsü və qarnının turşuluğu mə ni ə hatə edirdi. Daha sonra guatr meydana çıxdı, hansı

sərt bir yumurta kimi boynumu sardı. Həkimlər əməliyyat etmək istədilər, mən imtina etdim. Sonra siyatik, ateroskleroz, qan təzyiqi, hemoroid, podaqra və s. bütün bədənimi yeriyə bilməyəcək dərəcədə zəiflətmişdi.

Otağım yeməklərimin yarısını təşkil edən aspirin həbləri, piramiden, valokardin, milokardin, analgin, beloid, kapodiazit və digər zəhərlərdən ibarət aptek kimi idi. Həkimlərdən məyus oldum və hamı bu əlamətlərin yaşa bağlı olduğunu dediyi üçün ömrümün sonunun gəldiyini düşündüm. Mən bu dünyadan bezmişdim və sadəcə, sadə bir zərbənin bu alçaqlıqlara son qoymasını arzulayırdım. Heç ağlıma da gəlməzdi ki, bir möcüzə peyda olub məni bu kabusdan xilas edəbilər. Ancaq bu birləşdi. İndi on yeddi kilo şeytan yoxa çıxıb (məktub yazarı unudur ki, onun ilkin bədənində bu çiy yemək dövründə on yeddi kilo təzə və sağlam hüceyrə yığılıb, yəni şeytan on yeddi kilo yox, otuz dörd kilo və bəlkə də daha çox olub) və mən altmış dörd kilo real çəki ilə şəhərin bir başından şəhərin o başına piyada gedirəm və konyak fabrikinin 132 pilləsini ağır baqajla qalxıram orada klinikada olan bacımın qızına və fəhlələr və oradakı həkimlər mənim əvvəlki vəziyyətimlə tam tanışdırlar, təəccüblənirlər.

Xüsusən də təzyiqimi ölçəndə on doqquz yox, on üçü görəndə. Bu, onların fikirlərini dəyişməsinə səbəb olacaq və əslində həqiqət qalib gələcək. Evimdə ləzzətli çiy vegan yeməkləri hazırlayıb onlara aparıram, yeyirlər və deyirəm: "Hovannessian kitablarını bütün dünyaya pulsuz göndərir. Mən də insanları çiy yeməklə müalicə edirəm, istədiyiniz qədər yeyin". Artıq on aydır ki, bu xoşbəxtliyi yaşayıram...

Detoks haqqında bir neçə söz demək istəyirəm. Xəstəliklərimin ağrıları o qədər güclü idi ki, detoksifikasiyanın ilk reaksiyalarını hiss etmirdim, sadəcə nə qədər çox yesəm, o qədər də doymurdum. Bədənimin sol tərəfində qırmızı səpgi əmələ gəldi, bu da ağrılı idi, lakin tezliklə aradan qalxdı. Dərim bəzi yerlərdə qurudu, qaşındı, kəpək oldu və yaxşılaşdı; Sidiyimin rəngi gah parlaq qırmızı, gah da ağ və qalın idi, amma indi su kimi aydındır. Öz-özünə yaxşılaşan bir neçə şiddətli baş ağrım var idi. Çiy yeməyin ilk günündən bu dünyada dərman olduğunu unutdum. Mən buna inana bilmirəm

mə nim ağ saçlarım indi ağarıb və öz orijinal rə ngini bə rpa edir".

12 nömrə li mə ktub - 7 may 1971-ci il

"O qə də r xə bə rim var ki, haradan başlayıb, harada bitirə cə yimi bilmirə m. Bir gün inzibati iş üçün xə stə xanaya getdim, gördüm ki, bir qadın hə kim sə nin kitabını ə lində tutur, ə trafına bir neçə başqa hə kimi yığır. və qaynını çiy veqanizmlə ağır böyrə k xə stə liyində n necə xilas etdiyini hə və slə izah edə rə k dedi: "Ofeliya Hambarsumyanın qayınanasının mə ktubu da bu kitabdadır." Deyə sə n, o, Mə ni tanıyırsan.Kitabına baxdım və gördüm ki, bu, imzalayıb insanlara verdiyim hə min kitabın kserokopiyasıdır.Kitabınız çox nadir olduğu üçün daha çox insanın istifadə etmə si üçün kserokopiya olunacaq. hə kim mə ni tanıdı, bir gün xə stə nin yanına getmə yimi istə di, düzə ltdiyimiz gün getdim.
Ozonyan adlı keçmiş xə stə , indi tamamilə sağlam, tə mtə raqlı bir mə clis tə şkil etmişdi; Baytardır, arvadı hə kimdir, qardaşı universitet professorudur, arvadı da hə kimdir, bir neçə jurnalist və bir neçə tə zə çiy yeyə nlə r bir yerə yığışıblar. Kirovakandan olan Dr. Abajian, bir neçə yeni çiy yeyə n ardıcılları ilə daxil oldu.

Ozonyan bir il ə vvə l ağır xə stə olanda köhnə ünvanınıza mə ktub yazmışdı, amma mə ncə , sizə çatmadı. Bu mə ktub o qə də r maraqlı və də yə rlidir ki, onu köçürüb sizə göndə rirə m. Mə ktubda gördüyünüz kimi, bir il bundan ə vvə l o qə də r xə stə idi ki, ondan mə yus olmuşdular, amma indi tam sağlamlıqla öz işini görür; Ozonianların mə ktubu:

"Bu dövrün ə n böyük xeyriyyə çisi və ə n böyük alimi olan sizə tə ə ccüb və hörmə timi hansı dildə ifadə edə cə yimi bilmirə m. Baxmayaraq ki, böyrə k xə stə liyim nə ticə sində o qə də r zə ifə m ki, yaza bilmirə m. hə tta ə n yaxın qohumlarıma da bir neçə kə lmə amma sə nə sevinclə yazıram.Bütün dünyada yaza bildiyim ancaq yaza bilmə yə cə yim yeganə insan sə nsə n.Qardaşım sə nin kitabını gə tirdi və tə kid etdi ki, Oxudum, onu incitmə mə k üçün yatağımda oturdum və çox oxumaqdan qoparılan kitabı könülsüz oxumağa başladım; Amma bu füsunkar kitabdan ə l çə k

çünki onun kəskin və ehtiraslı dili, dərin və dəmir düşüncələriniz bütün varlığımı ovsunlamışdı. Sizi həqiqət axtarışında elmi okeanın gizli zirzəmilərinə göndərən bu uşaqların faciəli ölümü oldu. Dərin kədər sizi biologiyanın günəşinə çevirdi. Bunun üçün bəşəriyyət sizin iki övladınıza borcludur və onların adları xalqların yaddaşında daim qalacaqdır. Kitabınızı oxuduqdan sonra dərhal xam getdim və sağalma nəticəsini gözləmədən öz təşəkkürümü bildirirəm. Çünki dediklərinizin doğruluğuna əmin idim; Mən baytar olduğum üçün və biologiyaya çox bələd olduğum üçün sözlərinizin böyüklüyünü daha yaxşı anlaya bildim. Biologiya elminin onilliklər boyu beynimdə kök salmış bütün fikirləri bir gündə dəyişdi. Əminəm ki, gələcək sənin böyüklüyün qarşısında baş əyəcək, çünki heç vaxt böyük kəşf gizlədilməyib. Mənim 40 yaşım var. Məndə xroniki nefrit var, vəziyyətim çox ağırdır. Qanın azotu 65-90-dır və aşağı düşmür.

Yataqda uzanıb, yalnız sənin üçün nəfəs alıram, yaxşı olacağıma əminəm. Məni dünyaya gətirdiyi üçün anama, ömrümün davamı üçün isə sənə borclu qalacağam, əbədi..."

Daha bir maraqlı xəbər: "Science & Life" jurnalının jurnalistlərindən biri canlı məxluqların inkişafı ilə bağlı araşdırma aparmaq üçün Moskvadan İrəvana gəlib.

Çiy yeyən müxbirin evinə bir neçə həkim və təcrübəli çiy yeyən adam toplaşıb, reportaj yazıb. O, məni axtardı və 1971-ci il noyabrın 15-də 13 nömrəli məktubun ("Avanqard" qəzetinin redaktoruna ətraflı məktub yazmışdım) yəqin ki, təsiri oldu, çünki mənə telefonla həzm sistemi xəstəlikləri üzrə mütəxəssisin xəbər verdiyini bildirdilər. sistem, professor Jivan Şmavonyan mənimlə və bir neçə başqa çiy yeyənlərlə görüşmək istədi. Fəal çiy yeyənlərə ziyafət verməkdən başqa nə edə bilərdim. Ziyafətə bir neçə gün qalmış ofisdən məzuniyyət götürdüm və heç bir xəcalət çəkmədən canlı yeyənlər üçün də yeni olacaq bir süfrə açmağa çalışdım.

Çiy çörək, peçenye, basaq, o cümlədən gül yarpaqlarından, nar dənələrindən, hətta hər il yazda hazırladığım yaşıl qozdan hazırlanmış müxtəlif çiy mürəbbələr, həmçinin müxtəlif salatlarla bəzəmişdim.

üç böyük masa o qə də rdir ki, bunu demə k çə tindir. Bir müddə t adın işıq saçdığı üç böyük torta heç kim toxunmağa cürə t etmə di. Nə hayə t, onu kə sdim və oynadım. Süfrə meyvə və meyvə şirə sinin ağırlığından inildə di!



Ortada Aterxovun bacısı (Siranuş BabaXanyan), solunda professor Şmavonyan, onun arxasında isə Haykanuş Ter Hovannessyan görünür.

İclas 24 oktyabr 1971-ci il saat 16:00-a tə yin edildi. İki saat qabaq bacınızı çağırtdırdım ki, ilk gə lə nlə r sizin nümayə ndə niz kimi onunla ə l sıxsınlar. Ə vvə la, hörmə tli professor özü içə ri girdi və gülə r üzlə hə r iki ə li ilə ə limi sıxdı və bacınızla böyük hörmə tlə görüşdü. Başqa bir anda bütün çiy yeyə n qonaqlar hə kimlə r, universitet professorları, jurnalistlə r, müə llimlə r və s., tə xminə n qırx beş nə fə r bir anda içə ri girdi. Mə n şoka düşdüm, elə bu vaxt doktor Abajian Kirovakandan dörd çevik və şə n xanımla öz maşınına minib gə ldi; O, ə vvə lcə xə stə liklə rində n danışdı və bu xə stə liklə rdə n qurtulduğunuz üçün Sizə minnə tdarlığını bildirdi, sizə və sağlamlığınıza ə n xoş arzularını bildirdi.

Sonra bütün canlı-canlılar bir-birinin ardınca çıxış edə rə k keçmiş xə stə liklə r və hazırkı sağlamlıq haqqında geniş izahat verdilə r. Professor sakitcə oturub diqqə tlə qulaq asır və də ftə rinə qeydlə r aparırdı. Canlı yeyə nlə rin hesabatı bitdikdə n sonra ayağa qalxıb özünü tə qdim edə ndə qonaqların çoxu onu tanımırdı.

hamı oturdu və sə ssizcə qulaq asmağa başladı. Yavaş-yavaş niyyə tlə ri və planları haqqında danışmağa başladı.



Universitet professorlarından biri Hovannessanın mə ktubunu oxuyur. Doktor Abajian sol tə rə fində oturur.

O demişdir: “Hovanessian ə slində böyük iş görüb.Tarix ə n mə şhur alimlə rin adi insanlardan çıxdığını göstə rir; Hovannessian hə kim olmasa da, kə şfi ilə hə kimlə rin fövqündə dayanır və alim olmaq hüququna malikdir. Düşmə nlə ri olsa da, amma hə qiqə t odur ki, qalib gə lir. Hamınız dediniz, sitat gə tirdiniz, amma bu sözlə r sizinlə qaldı. Siz ə halini tə şkil edin, bütün diri yeyə nlə rin statistikasını aparın, onların keçmişdə hansı xə stə liklə ri olub, hazırda və ziyyə tini müə yyə nlə şdirin və bu sə nə dlə ri bizə tə qdim edin”. Onun tə klifinə ə sasə n, 15 nə fə rdə n ibarə t komissiya seçilib. və mə nim adım da orda qeyd olunub.Biz qə rara gə ldik ki, üç ayda bir belə toplantı tə şkil edə k.

Professor çiy-vegan sanatoriyası yaratmaq fikrində olduğunu, çiy vegan restoranının yaradılmasından da danışıldığını söylə di.
Sonda professorun xahişi ilə mə n sizin mə ktublarınızın, Hindistan hökumə tinin mə ktubunun bir neçə surə tini tə qdim etdim.

“Avanqarda” yazdığım məktub və Ozonyan və Makarianın məktubu. O, bütün salatları və digər yeməkləri böyük məmnuniyyətlə yedi və necə hazırlanacağını soruşdu. Əlimdə olan salat formalarının on nüsxəsini qonaqlara payladım. Bu sizə göndərdiyim versiyalardan biri deyil, bu yeni və tam versiyadır.

Görüş saat 16:00-dan 21:00-a qədər davam edib. Professor gedəndə kartlarından birini mənə, birini də Siranuşa verib, həmişə onunla əlaqə saxlamağımızı xahiş etdi. O, Siranuşa dedi: "Mən çox istəyirəm ki, sənin qardaşını görmək, məslə hətləşmək və tezliklə təyinat yerinə çatmaq üçün birgə təsirli plan hazırlamaqdır. Xaricə getməyə icazə almaq çətindir; Qardaşına yaz, bəlkə onun təsirindən istifadə etsin. dəvətnamə hazırlamaq"

Professorun ünvanı: Jivan Mambre Şmavonyan, Papazian №17, Yerevan.”

Haykanuş Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Hindistan hökumətindən məktub:

Hindistan İnformasiya Xidməti - TS Kanwar

Tehran, 4 yanvar 1971, Hindistan səfirliyi. mətbuat əməkdaşı

“Bizə verilən məlumata görə, “Çay yeyən” adlı kitab nəşr etdirmisiniz. Siz xəbər verə bilərsiniz ki, Hindistan hökuməti Təbiət Müalicəsinin tərəqqisi və inkişafı ilə bağlı araşdırmalar aparan Təbiət Müalicəsi üzrə qərar qəbuletmə komitəsi təyin edib.
Kitabınız onu tanıyan və yaxşı iş olacağını düşünən bu komitəyə verildi. Buna görə də Hindistanın Səhiyyə və Ailə Planlaması Nazirliyi bu nəhəng kitabı yaymaq üçün ucuz qiymətə (cəmi beş rupi) satmağı düşünür. Onlar bu nəşrin satışından qazanc əldə etməyə çəkələr.

Zəhmət olmasa icazə versəniz çox minnətdar olarıq Hindistan hökuməti bu kitabı ingilis və digər on iki yerli dildə nəşr etsin.

Həmçinin, lütfən, bu kitabın o vaxtdan bəri yenilənib-yenilə ndiyini bizə bildirin 1967-ci il nəşri. Yoxsa yaxın gələcəkdə onu dəyişdirmək istəyirsiniz?

Buna görə də, bu kitabı Hindistanda nəşr etmək üçün lazımi icazəmiz olsa, minnətdar olacağıq".

TS Kanvar.

1964-cü ildə Mahatma Qandi tərəfindən qurulan Hindistanda ən fəal səhiyyə müəssisəsidir. Onlar müntəzəm olaraq Hindistanda kitablarımı və bülletenlərimi paylayırlar. Hindistanın Səhiyyə Nazirliyi mənim kitabıma bu qurum tərəfindən təqdim olunub. Həmin qurumun direktorunun mənə yazdığı məktublardan bəzi hissələri təqdim edirik:

"Beş il əvvəl Britaniya Vegetarian Jurnalında sizin haqqınızda oxumuşdum, çox əhəmiyyət verməmişdim və deməmək olar ki, unutmuşdum; Keçən aya qədər orada sanatoriya işlədən meksikalı bir xanım üç həftə bizimlə qaldı və haqqında çox danışdı. çiy yemək.O vaxtdan səbirsizliklə sizinlə əlaqə saxlamağa və kitab sifariş etməyə çalışıram, bəs sizin ünvanınızı necə tapa bilərdim?Amma bir neçə gün əvvəl bizə beş ildir çiy yemək yeyən iki nəfər gəlib, Bu institut Qandi tərəfindən yaradılmışdır və mənə ömrünün son illərində on il orada işləmək nəsib oldu.

TƏBİƏT MÜDAFİƏ MƏRKƏZİ, Uruli-Kançan, Hindistan

İsrail Vegan Cəmiyyətinin prezidenti, "Təbiət və Sağlamlıq" jurnalı:

"Göndərdiyiniz bülletenlərə görə çox sağ olun. Biz onları əldə etməyə çalışırıq onlardan ən çox istifadə etmək istəyənlərə. Bu günə qədər yüz cild kitablarınızı satmışıq; Əhalinin əksəriyyətinin ingilis dilini bilmədiyi kiçik bir ölkədə bu qədər kitab satmaq həqiqətən böyük uğurdur. Sizə altı yaşlı Anahitin gözəl şəklinin də yer aldığı "Təbiət və Sağlamlıq" (TEVA UBRIUT) jurnalının üz qabığını göndərirəm. İndi on iki yaşlı Anahitin fotosu ilə çap etmək üçün məqalə hazırlayıram".

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. İsrail

Bu həkim Britaniya Vegetarianlar Cəmiyyətinin prezidentidir Londonda təcrübəsi var və kitabımı oxuduqdan sonra o, oldu

inandırdı və mənim ünvanımı xəstələrinə verir və çiy yemək kitabını yazır. Aşağıdakı məktub bunu sübut edir:

"Mən sizin çiy qida haqqında kitabınızı oxudum. Doktor Lato xərçəngimi müalicə etmək üçün çiy qida pəhrizi təyin etdi. O, mənə ünvanınızı verdi ki, kitabı ondan sifariş edim. On dolları poçtla göndərəcəm və mənə üç kitab göndərin. və altı bülleten."

Xanım Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Xanım VERA STENLİ ALDER:

"Əziz şanlı dost, kitabınızı iki dəfə diqqətlə oxudum və bunu hiss etdim bu kitab bəşəriyyət üçün yeni bir dövr açacaq. Bu kitabı insanların gözünün qabağına qoymaq çox lazımdır ki, nəhayət, dünyada ümumi bir canlılıq olsun. Siz sadə və mükəmməl həqiqəti dərk etməyi və indiyə qədər kitablarını oxuduğum bütün dietoloqlardan daha düzgün izah etməyi bacaran bir dahisiniz.

İllərdir insanlara vurğulayıram ki, insan meyvəçidir və beləcə dünyanın problemləri həll olunacaq, qızıl dünya yaranacaq. Sizin şüarınız ("bişirmə") sadə və əsas qayda ilə bütün səbəbləri, ölçüləri, moderasiyaları aradan qaldırır. İndiyə qədər danışılan statistik məlumatları və sairləri aradan qaldıracaq və onların yerində insanlara əsl sağlamlıq və xoşbəxtlik bəxş edəcəksiniz.
Sizin kəşfiniz, elektrikin kəşfi kimi, bir dahinin işidir və bəlkə də sizi anlayan insanlar da dahidirlər.

Kitabınızın məşhur olması üçün əlimdən gələni edəcəyəm; Hazırda bir kitab redaktə edirəm, başqa kitab yazıram və mühazirələr oxuyuram. Bu işləri görmək üçün günlər çox qısadır. İndi dünyada vəziyyət kritikdir, amma həyat yoldaşım və mən sizin və işinizin və uğurlarınızın hələ də bu dünyada olduğunu bilmək baxımından həvəslənirik. Sizə çox yaxın olduğumuzu qəbul edin.

Sizə kitablarımdan birini göndərirəm. "Biz illərdir vegetarianıq, siqaret çəkmirik və spirt içmirik və indi ərim və mən sizin metodunuzdan istifadə edirik."

«DÜNYA BİRLİĞİ FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

SAĞLAMLIĞIN MƏ HƏ Sİ» Ə n Yüksə k Sağlamlıq və Hə yat Qanunu Nə şriyyatçıları:

29 aprel 1968:

"Kitabınızı aldım. Mə n bu kitabı tə kcə ə la hesab etmirə m, amma fikirlə rimə , hə rə kə tlə rimə və yazılarıma tam uyğun gə lir. İndi "SAĞLAMLIĞIN MƏ HİYƏ Tİ" adlı jurnal nə şr edirik. Bu jurnalın nə şri və şə xsi kitablarımla yanaşı, insanlara doğru yolu göstə rə n xarici kitabları da satmaq istə yirə m. Bu mə qsə dlə sizin kitabınızın kitablarım arasında yer alması mütlə qdir, ona görə də topdansatış endiriminin şə rtlə ri barə də mə nə mə lumat vermə yinizi xahiş edirə m".

24 may 1968:

"Mə n sizə ə lli cildlik xam qida kitabı üçün 82,5 dollarlıq çek göndə rmə kdə n mə mnunam. Ə gə r bizə kitabı çap etmə k hüququnu vermə yə hazırsınızsa, biz onu mə mnuniyyə tlə qə bul edə cə yik. Bizdə onu nə şr etmə k üçün bütün vasitə lə r var".

Box 2821, Durban, Cə nubi Afrika.

DAULAT RAM İCTİMAİ MİSYON:

"Bu mə ktubu alanda tə ə ccüblə nə cə ksiniz; İnanın ki, kitabınızı görə ndə bu institutun idarə heyə tinin bütün üzvlə ri nə inki də rində n tə sirlə ndilə r, hə m də tam ə min oldular ki, ə halini yalnız çiy qida vasitə silə xilas etmə k olar. bütün xə stə liklə r.Bizim icma xeyriyyə tə şkilatıdır.Biz Hindistanda xam qida hə rə katı hə yata keçirmə k qə rarına gə ldik.Kitabınızı ingilis və yerli dillə rdə çap etmə yə icazə versə niz, ilk növbə də on min nüsxə ni pulsuz paylayacağıq. Sə hiyyə Nazirliyi ilə də ə laqə saxlasınlar ki, onlar da bu mə sə lə ni öz fə aliyyə tlə rində nə zə rə alsınlar.Biz xə stə xanalarda da hə qiqə ti sübut etmə k qə rarına gə ldik.

Biz bilirik ki, sizin fə lsə fə nizin şə xsi maraqlar baxımından rə qiblə ri var, lakin Hindistan kimi ə halisinin ə ksə riyyə tinin kasıb və ac olduğu bir ölkə də çiy yemə k özünə uyğun zə min tapacaq və bunun nə ticə sində milyonlarla insana sə bə b olacaq. bişmiş yemə k və və rdişlə rdə n və yanlış adə tlə rdə n ə ziyyə t çə kir, xilas olur. "Sonra kitabınız olan

nə şr olundu və nə ticə ə ldə olunduqda, ailə nizlə birlikdə Hindistana gə lmə k və nə ticə sini öz gözlə rinizlə görmə k üçün də və t göndə rə cə yik”.

Krişan Mohan, vitse-prezident. 17- B, Asə f Ə li Rd. Yeni Dehli

---

Hindistan sə firliyində n mə ktubu aldıqdan sonra bir daha cə hd etmə k və bu qə lə bə barə də ölkə mizin hakimiyyə t orqanlarına mə lumat vermə k qə rarına gə ldim. Birincisi, mə n Mə hə mmə drza şah Pə hlə viyə aşağıdakı mə ktubu yazdım, bir cild fars, ingilis və ermə ni kitablarını İmperator İdarə sinə ə lavə etdim.
Mə ktub:

“Ə vvə lcə tə sə vvür etmə k çə tin ola bilə cə k son də rə cə sevindirici xə bə ri sizə çatdırmaqdan qürur duyuram.

Otuz illik zə hmə tim, araşdırmam, araşdırmam və tə crübə m nə ticə sində bu gün qə ti şə kildə sübut olunub ki, bütün xə stə liklə rin sə bə blə ri bişmiş yemə klə rin, kimyə vi maddə lə rin və digə r ölü maddə lə rin insanların bilmə də n bə də nlə rinə daxil olmasından qaynaqlanır. Tanınmış hə kimlə rin “tə sirli” də rmanlar və “güclə ndirici” qidalar tə yin etmə si nə ticə sində birini on, digə rini isə on dörd yaşında çox sevdiyim iki övladımı itirə ndə buna ə min oldum. Ermə nicə yazdığım müfə ssə l kitab 1960-cı ildə çap olundu və nə şr olundu, sonra 1963-cü ildə fars soydaşlarımı/kişilə rimə mə lumat vermə k üçün müvə qqə ti olaraq fars dilində kiçik bir kitabça nə şr etdim, eyni zamanda bir nüsxə sini də tə qdim etdim. Sözügedə n kitab Mə də niyyə t və İncə sə nə t Naziri cə nab Pahlbod tə rə fində n diqqə tə çatdırılıb. O, mə ni yanına çağırdı və bir neçə görüşdə n sonra mə ni Dr.

Abbas Nə fisi, Red Lion and Sun baş katibi. Cə nab Dr. Abbas Nə fisi və Khaje Nuri Doğum Xə stə xanasının rə hbə ri Dr. Abolqasem Nafisi mə nim fikirlə rimi və fikirlə rimi bə yə ndilə r və hə r cür yardım və ə mə kdaşlıq və d etdilə r; Çiy yemə klə bağlı ilkin araşdırmalar aparmaq üçün mə ni Nemooneh Uşaq Evi, Bir Nömrə li Körpə lə r Evi və Bə hrami Uşaq Xə stə xanası ilə tanış etdilə r. Tə ə ssüflə r olsun ki, orada bə zi çə tinliklə rlə qarşılaşdım, çünki bə zi hə kim və ə mə kdaşları köhnə yanlış fikirlə rdə n ayırmaq, onların fikirlə rini yeni ideyalarla tanış etmə k lazım idi, ona görə də işi tə xirə saldığım üçün cə hdlə rim nə ticə siz qaldı və müvə qqə ti olaraq bu işin arxasınca getdim. mə sə lə . Ə lbə ttə , ə la ilə

Xüsusilə səhv yemək vərdişlərinin zərərli təsirlərini yaxından müşahidə etdiyim üçün təəssüflənirəm.

Əsasən adıçəkilən müəssisələrin rəhbərləri, eləcə də bütün həkimlər ölmüş yeməyin real təsirinə əhəmiyyət verməyərək, 100% xəstəliklərə səbəb olan restoranlar kimi bütün xəstələrə yalnız bişmiş və həyati əhəmiyyət kəsb etməyən qidalar verirdilər. Öz ölkəmdə uğur qazana bilməyəndən sonra öz fikirlərimi xarici ölkələrin alimlərinə çatdırmaq qərarına gəldim ki, bəlkə bu yolla öz planımı və tənimdə həyata keçirmək üçün əsaslı və danılmaz sübutlar əldə edim. İndi məqam yetişib, şahın və xalqın ağ inqilabı ilə niyyətinizi dünyaya nümayiş etdirmiş sizlərə bu mühüm məlumatı çatdırmağı müqəddəs borcum hesab edirəm .

Mənim ingiliscə kitabım ilk dəfə 1963-cü ildə çap edilib və çap olunub və satılıb. Sonra 1965-ci ildə erməni dilində ikinci kitabı nəşr etdim və iki ildən sonra həmin kitabı ingilis dilinə tərcümə etdim və hər birini sizə göndərdim. Mən bu kitablardan on min cildlik və yarım milyona yaxın pulsuz vərəqələri xarici ölkələrin siyasətçilərinə, qəzetlərə, qurumlara, universitetlərə və s. Bu il yenə erməni dilində on min broşür çap etdirdim ki, insanlara pulsuz təqdim edim. Bu fəaliyyətlərin nəticəsi o oldu ki, bu gün dünya ölkələrində, xüsusən Amerikada, Hindistanda və Ermənistanda raw-vegan olan yüz minlərlə insan var, onların əksəriyyəti həkimlərdən məyus olan xəstələr idi, indi isə tam sağlam həyatlarını davam etdirirlər. Onlardan minlərlə təşəkkür məktubu alıram. Demək olar ki, bütün veganlar və naturopatik həkimlər və digər mütərəqqi səhiyyə müəssisələri kitablarımı və vərəqələrimi yayır və xam veqanizm haqqında geniş reklamlara başlayırlar; Mənim elanlarımı qəzetlərində dərc edirlər, çiy veqanizm üçün sanatoriyalar tikirlər. Meksikada xam qida uşaq evi yaradılır. Kitabım Argentinada ispan dilinə, Dehlidə hind dilinə tərcümə olunur və hazırda çap olunur. BBC kitabımı televiziyada təqdim etdi və onun hissələrini insanlara oxudu; Avropada, Amerikada və s.-də xeyriyyəçi həkimlər mənim ünvanımı “sağalmaz” xəstələrə verirlər və oxumağı tövsiyə edirlər.

çiy yemək kitabı. İrəvan Akademiyasının bioloqları aylıq “Science & Technics” jurnalında fikirlərimi müdafiə edir və dəstəkləyirlər.

Ermənicə böyük kitabım on il bundan əvvəl nəşr olunduğundan İrəvanda çiy yeyənlərin sayı artıb. Onlar bir-biri ilə əlaqə qurur, çiy yeməyə əsaslanan şənliklər, şənliklər təşkil edirlər. Bu çiy yemək yeyənlər arasında bir çox həkim də görünür; İrəvan Universitetinin qidalanma kafedrasının müdiri və professoru çiy yeməklə bağlı mühazirələr təşkil edir və bu məclislərdə ağır xəstəliklərdən xilas olmuş insanlar öz məruzələrini verirlər.

Məsələn, iflicdən əziyyət çəkən bir qadın həkim idi dörd il hərəkət edə bilməyən, on dörd aylıq çiy yeməkdən sonra ayağa qalxdı və indi tam sağlamdır. Başqa bir maraqlı misal: qohumlarımdan biri, iyirmi səkkiz yaşlı gənc əsəb zəifliyindən əziyyət çəkirdi, qollarını və ayaqlarını çətinliklə tərpədirdi; O, mənim pulsuz göstərişlərimə məhəl qoymadı, üç dəfə Avropaya səyahət etdi və bir milyon rialdan çox pul xərclədi, nəhayət Lozannada kitabımı oxuyan və həqiqətlə tanış olan məşhur bir nevroloqdan çiy yemək kitabını alana qədər. Tehrana qayıtdı.

Müvafiq dosyedə minlərlə oxşar sənədlər var və mən onları istənilən təyin olunmuş şəxsə təqdim etməyə hazıram. Axı, son vaxtlar mənə çatan ən böyük uğur ondan ibarətdir ki, Hindistan hökuməti kitabımı rəsmi olaraq faydalı hesab edib və kitabdakı göstərişlərə əməl edə bilmələri üçün onu nəşr edib Hindistan xalqına oxumağı tövsiyə etmək qərarına gəlib. . və xəstəlikdən, yoxsulluqdan və aclıqdan xilas olun.

Bu gün qəti şəkildə sübut edilmişdir ki, istehlakdan qaçanlar bişmiş yeməklərin, zəhərli dərmanların və digər ölü maddələrin infarkt, xərçəng, şəkərli diabet, yoluxucu xəstəliklər, soyuqdəymə kimi yüngül və ya ağır xəstəliklərdən təmizdir. s saxlanılır. Mövcud sənədlər yaxşı sübut edir ki, yeni xəstəxanalar açıldıqca xəstələrin sayı proporsional olaraq artır; Çünki xəstəxanalar, apteklər və mətbəxlər xəstəliyin yayılma mənbəyidir; Ona görə də yeni xəstəxanalar tikməyə ehtiyac yoxdur, amma şərait yaradılmalıdır ki, xəstəxanalar xəstəsiz qalsın, bir-birinin ardınca bağlansın və

bu və ziyyə t yalnız insanların yemə k tə rzini də yişdirmə kdə dir. Bə zi insanların düşündüyünün ə ksinə , bunu etmə k çox asandır.

Hindistan hökumə tinin qə rar verdiyi kimi, ilk növbə də , xalqa çiy yemə k kitabını oxumağı tövsiyə etmə k və ikincisi, yemə k bişirmə yin qeyri-tə bii və hə yati olmayan bir hə rə kə t olduğunu rə smə n elan etmə k lazımdır. Ölü qidaların, zə hə rli də rmanların, kimyə vi vitaminlə rin yalan və aldadıcı reklamlarının hə ddi-hüdudu olmalıdır.
Sağlamlıq Korpusunun ə mə kdaşları fermerlə r arasında zə hə rli də rmanlar paylamaq ə və zinə , onlara bə zi canlı tə rə və zlə rdə n yetişdirmə yi öyrə də bilə rlə r. və cücə rmiş buğda, hazırlanan dadlı və ucuz sağlam qidalar və ya insanın iki rial diri buğda, iki rial xurma və iki rial tə rə və z ilə bə də nini tam doyurub, xə stə liksiz yaşaya bilə cə yini.
Mə tbuat, radio və televiziya vasitə silə qidalanma və rdişlə rində baş verə n də yişikliklə rdə n, canlı və hə qiqə tə n də canlandırıcı tə bii qidaların hazırlanmasından xə bə rdar etmə k, xalqa reseptlə r vermə k olar; Xə stə xanalar tə dricə n sanatoriyaya çevrilə bilə r; Uşaq bağçalarını, uşaq evlə rini və xə stə xanaları qidalandırmaq yolu tə dricə n mə cburi xam vegan olmalıdır. Nə ticə də insanlar bu sanatoriyaları öz evlə rinə köçürür və özlə rinin hə kiminə çevrilirlə r. Tezliklə xə stə xanalar xə stə lə rdə n boşalacaq və bir-birinin ardınca bağlanacaq. Hə r növ tütün, içki, ə t, balıq və digə r zə rə rli maddə lə rin istehlakı tə dricə n azalacaq.

Badam, püstə , xurma, kişmiş və bu kimi qiymə tli ə rzaq mə hsulları və bir çox digə r meyvə -tə rə və zlə r digə r ölkə lə rə ə n ucuz qiymə tə ixrac olunur, buna son qoyulmalı, ixrac edilmə mə lidir. Demə li, burada yetişdirilə n ə rzağı öz xalqımız yeyə cə k və nə ticə də insanların hə yat sə viyyə si yüksə lə cə k, mə nfi münasibə ti azalacaq. Oğurluq, cinayə t və saxtakarlıq aradan qalxacaq. İlk baxışdan qeyri-mümkün görünə n bu, bir neçə ildə n sonra və tə nimizdə reallığa çevrilə cə k.

Bə zi pulpə rə st və amansız hə kimlə rin nə inki iddiaları ilə , hə tta yanlış hə rə kə tlə ri ilə də xə stə liklə rin qarşısını almaq üçün ə n xırda çarə tapa bilmə diklə rinə görə , onların cə fə ng, yalan, yanlış tə sə vvürlə rinə ə hə miyyə t vermə mə liyik.

sə hvlə r bu xə stə liklə rin yayılmasına sə bə b olmuşdu. Bütün bu müzakirə lə rin cavabı yalnız işin və fə aliyyə tin müə yyə n nə ticə sidir. Ailə mdə ə ldə etdiyim nə ticə onlara, elə cə də başqa ölkə lə rə sə pə lə nmiş çiy yeyə nlə r arasında kifayə t etmə zsə , kifayə t qə də r imkan və və sait ə ldə etsə m, iddiamın doğruluğunu ə mə limlə sübut etmə yə və sübut etmə yə hazıram. qısa müddə t ə rzində .

Xahişim budur ki, sizə ingilis dilində göndə rdiyim kitabları və bildirişlə ri sə birlə oxuyasınız".

"Bə şə riyyə tin yoxsulluqdan və xə stə likdə n ə n böyük xilaskarının hüzuruna:

Mə n İmperator Ordusunun tə qaüdə çıxmış zabitiyə m, 1344-cü ildə (Fars günə ş tə qvimi) hə ddə n artıq piylə nmə yə görə on sə kkiz il üç aylıq tə crübə ilə tə qaüdə çıxmışam. tə şkil edilə n ciddi xə stə liklə r. 125 Kq civarında aldığım piylə nmə ni müalicə etmə k üçün bir müddə t tə qaüdə çıxmamışdan ə vvə l Metrikal kimi arıqlama hə blə ri tə yin olundu və onları qə bul etdim və nə ticə də çə kim 150 Kq-a çatdı və artmağa davam etdi. Ta ki, işlə mə k sə lahiyyə timdə n tamamilə mə hrum olana qə də r. Sonra vitaminlə r, kabablar və digə r yemə klə r yazmaqla mə n də astma xə stə liyinə tutuldum. Qə rara alındı ki, mə ni tə qaüdə , yə ni müavinə tsiz, yə ni natamam maaşla çıxarım. Astmam mə nə işgə ncə verə n bu vaxt mə ni ordunun 502 saylı xə stə xanasının allergiya şöbə sinə göndə rib ə llə rimə on sə kkiz növ iynə vurdular, hə r biri şişib dedilə r ki, sə nsə n. o şeylə rə allergiyası var, tə bii ki, hamısı şişdi, amma iki-üç ə rizə boş qalmayan kimi onlara baxıb dedilə r ki, sə n bunlara alerjinsə n, hə ftə də üç də fə iynə vurmalısan; Nə ticə də , ürə k astma xə stə liyinə tutuldum və Valium, döş siropları və ölümcül də rmanlar kimi digə r hə blə ri tə yin edə rə k, böyrə yim uğursuz oldu və qarında şiddə tli şişlik ağrıları oldu. Sonra çə kim 160 Kq-dan artdı və yenə hə kimin yazdığı güclü korten tabletlə rini qə bul edə rə k hə r gün kökə ldim və Kortni piylə nmə deyilə n bir xə stə liyə tutuldum və mə ni yenidə n xə rə yə göndə rdilə r.

əbədi müalicə üçün eyni xəstəxananın palatasına! Göbək yırtığı əməliyyatından sonra həkim mənə dedi ki, mən sənin qarnına otuz milyon vahid penisilin boşaltmışam; İndi anlayıram ki, bu penisilinlə ölüm astanasına çatmışam. Bu zaman balaca qızımda ürəyim revmatizmi var idi və 18 yaşına kimi hər həftə bir milyon iki yüz penisilin (Penador) vurmalı idi. Digər tərəfdən kiçik oğlumun ayaqları yanlardan əyri idi və belə əziyyət çəkirdi. - raxit adlanır. Mənim və övladlarımın yoxsulluğundan və bir çox xəstəliklərindən əziyyət çəkən həyat yoldaşım ailəyə dəstək məhkəməsinə ərizə ilə müraciət edərək aliment istədi və mən maaşım az olduğu üçün alimenti ödəyə bilmədim, boşandım, bu da onu xilas etmək deməkdir. bu acınacaqlı həyatdan. Beş xəstə və yetim uşaqla qaldım. Hər gün tibbi sığorta kitabçaları ilə həkimlərin yanına getdiyim zaman külli miqdarda kitabçalar doldurulur və külli miqdarda maaşım ziyarət, EKQ və laboratoriya ödənişləri şəklində mənimsənilirdi. Mən də sığorta franchise üçün maaşımın bir hissəsini itirərdim.

Ta ki, vəziyyətimi görən övladımın məktəbinin mühasibi mənə çiy yemək kitabını təklif edənə qədər. Mən bu kitabı tam həvəslə oxudum və məzmununu qəbul etdim və uşaqlarımla birlikdə 100% çiy vegan yeməyə başladıq. Bir neçə gün ərzində astmam yox oldu; Sonra qızımın vəziyyəti getdikcə yaxşılaşdı və balaca oğlumun ayaqları düzəldi və mən gəncliyimi davam etdirdim. Altı ay ərzində çəkim təxminən 160-dan 70 Kq-a düşdü. Bu müddət ərzində tamamilə çiy yeməklə uşaq həyatı və təravətini bərpa etdim və özümə söz verdim ki, heç vaxt ölümcül yeməklərə toxunmayacağam. Bəladan qurtulmağımı sənin kitabına borcluyam”.



Cə nab Ə kbə r Tofanqçi- №11, Xə zai Xiyabanı, Ə rə blə r mə hə llə si, Naser Xosrov küç, Tehran.

Bu mə ktubun müə llifi Tehran Raw Vegans-a gə lə n bir xanımdır Hə r gün işində n sonra kluba gedir və klubda bizə kömə k edir və bə zə n hə tta klub işlə rində n bə zi videolar çə kir:

“Xə rçə ngə xam veqanizmlə necə qalib gə ldim:

Tezliklə mə n çiy yemə yimin ikinci ildönümünü qeyd edə cə m. Cə mi iki il ə vvə l xə rçə ng ağrım intensivlə şə ndə hə yatımı tamamilə də yişdirə n xam qida kitabı ilə tanış oldum. Ə slində bu kitab mə nim hə yatımı xilas etdi.

2533/2/21 (Fars imperator tə qvimi) sağ sinə mdə qə ribə bir şey hiss etdim. Bir az ə sə bilə şdim, hə kimə getdim, rentgendə qeyri-adi heç nə görünmə di. İki aydan sonra ağrılar başladı və tezliklə şiddə tlə ndi. Müalicə üçün hə kimlə rə baş çə kmə yə başladı.

2533/6/25 mə nim icazə mlə ə mə liyyat olundu; Özümə gə lə ndə gördüm ki, sağ sinə m itib, sağ ə lim hissizlə şib.

Ə hvalım o qə də r də də yişmə di ki, 2535/1/5-də sol budumda ağrı hiss edə ndə bir neçə hə kimə getdim və bir neçə fotoşə kil çə kdikdə n sonra sümük xə rçə ngi diaqnozu qoydular və hə kimlə r tə yin etdilə r.

başdan ayağa osteotomiyanın kompüterlə şdirilmiş hesabatı. Xə stə liyin inkişafının qarşısını almaq üçün başqa bir ə mə liyyatda uşaqlığım və yumurtalıqlarım da çıxarıldı. Qırx gün keçdi... hə kimlə r dedilə r ki, yenidə n xə stə xanaya yerlə şdirilmə liyə m. Xaricə gedib müalicə ni orada davam etdirmə k qə rarına gə ldim. Mə n İsrailə getdim; Sağ döşümü çıxarandan sonra üç aydan bir ağciyə rimin və qaraciyə rimin şə klini çə kdilə r. Çoxlu radiasiya bə də nimə nüfuz edirdi. Mə ni qırx seans kobaltla müalicə etdilə r, hə r seansda bir tə rə fə üç də qiqə , digə r tə rə fə üç də qiqə kobalt qoydular.

İsraildə yenidə n şə kil və rentgen çə kmə yə başladılar, illə r ə vvə l ə mə liyyat etdiyim zobumu çə kdilə r.

Nə hayə t, hə kimim bütün prosesi mə nə izah etdi və dedi: "Sinə ni gec götürdülə r, bu xə stə lik bə də nin üç hissə sinə , ağciyə rlə rə , qaraciyə rə və sümüklə rə hücum edir; Sümük xə rçə ngi irə lilə misə n. Bud sümüyünün başı çox naziklə şib. Görə sə n tə yyarə kreslosunda oturanda necə qırılmayıb?"

İsraildə on beş seans kobalt verdilə r. Şə killə r, mə ktublar, reseptlə r və tə limatlarla dolu çamadanla Tehrana qayıtdım. Tehranda bir hə ftə kimyaterapiya aldım, sə hə r yeddidə n günorta ikiyə kimi başıma duz vurdular. Hormonları dayandırdıqları üçün bə də n çə kim altmış sə kkiz kilodan sə ksə n üç kiloya yüksə ldi. Hə tta saçımın tökülə cə yini, saqqal və bığımın çıxacağını proqnozlaşdırmışdılar. Bir gün kapsul qə bul etmə k istə yə ndə broşüranı oxuyanda gördüm ki, bu də rmanın on ikiyə qə də r mə nfi nə ticə si var və bə lkə də ölüm; Amma mə n hə lə də sağ idim, ona görə də özümü bezdirmə yi dayandırmağa qə rar verdim.

On ay sonra hə yatımda ə n mühüm də yişiklik baş verdi. Özü iflic olan dostlarımdan biri mə nə çiy vegan yemə kdə n bir ay sonra özünü daha yaxşı hiss etdiyini söylə yə ndə mə n də çiy vegan olmağa qə rar verdim. Ertə si gün mə n xə stə və mə yus bir bə də nlə raw vegans klubuna onların qidalanma metodunu öyrə nmə k üçün getdim. Bir neçə gün yarı çiy, yarı bişmiş yedim, getdikcə daha çox hə və slə ndim və nə hayə t,

mütlə q çiy yeyə n. İlk ay çiy yemə klə bə də nimdə möcüzə baş verdi. Tamamilə tökülə n qaş tüklə rim yenidə n çıxmağa başladı; Gə zmə k üçün daha çox enerjim var idi, görmə qabiliyyə tim yaxşılaşdı və özümü canlandığını hiss etdim. Bir gün mə rkə zi sığorta idarə sinin mə rmə r döşə mə sinə pillə kə nlə rdə n yıxıldım; Hiss etdim ki, iflic olacağam. O iki aylıq çiy yemə klə bə də nimdə o qə də r də yişikliklə r oldu ki, yenidə n çanaq və ayaqlarımın şə klini çə kə ndə hə kim dedi: “Sümüklə riniz mə nimkində n sağlamdır”. Bə də nimdə o də rin yaralardan ə sə r-ə lamə t qalmamışdı. Çiy yemə kdə n ə vvə l və sonra bütün sə nə dlə ri və fotoşə killə ri saxlamışam. Bu gün, iki illik xam veganizmdə n sonra mə n tamamilə də yişdim. Bu müddə t ə rzində heç bir də rman qə bul etmə
Ə mə liyyatdan sonra tamamilə uyuşmuş sağ ə lim normal və ziyyə tə düşüb. Kimyaterapiyadan sonra də ri altında sızanaqlarla dolu olan və şiddə tli ağrılar keçirə n bə də nim yaxşılaşdı və sızanaqlar yox oldu. Bu müddə t ə rzində iyirmi kilo arıqladım. İndi gündə sə kkiz saat işlə yirə m və boş vaxtlarımda çox aktiv oluram. Ümid edirə m ki, bu yeni hə yatda vaxtımı xoşbə xt və sağlam keçirə cə m”.



Mə ryə m Neşan Barcan, 25 iyul 1931-ci ildə anadan olub - Tehran

***

Dünyanın hə r yerində n müxtə lif millə tlə rdə n olan çiy yeyə nlə rdə n daxil olan bu və minlə rlə başqa mə ktublar sübut edir ki, də rman və bişmiş yemə klə rdə n istifadə ni dayandıran xə stə lə r də rhal və də yişmə z olaraq hə r növ xə stə likdə n birdə fə lik sağalırlar.

Ermə nistanın paytaxtı İrə vanda çıxan "AVANQUARD" qə zeti öz saylarının birində (1964, No 98) yazır: "Bir sıra mühə ndislə r, musiqiçilə r və rə ssamlar, bütün
elm adamları olanlar çiy yeyə n oldular. Sizi ə min edirlə r ki, özlə rini o qə də r yüngül və sağlam hiss edirlə r ki, nə tə rlə mə zlə r, nə də ürə k döyüntülə rini hiss edirlə r".

Moskvanın "SCIENCE AND LIFE" jurnalı bunu etiraf edir
1965-ci il mart sayında onun oxucuları arasında müxtə lif xə stə liklə rdə n sağalmış və sağalmalarının tam tə fə rrüatları barə də redaktorlara mə lumat verə n çoxlu çiy yeyə nlə r var.

Belə bir şə raitdə bioloqların və digə r mə sul qurumların niyə xam yemə k prinsiplə rini hə yata keçirmə k üçün fə al tə dbirlə r görmə diyini başa düşmə k olmur. Bə şə riyyə ti xə stə liklə rdə n qurtarmaq və hamı üçün xoşbə xt hə yat sürmə k kimi son mə qsə dlə rinə çatmağın yolu tapıldıqda niyə tə rə ddüd edirlə r? İstə sə lə r, iki ay ə rzində hə r xə stə ni sağalda bilə r, xə stə lə rinin xə stə xanalarını boşalda bilə rlə r. Bu mə qsə də çatmaq istə yib-istə mə diklə rini onlardan soruşmaq hə r bir alicə nab insanın borcudur.

Mə n bütün dünyaya tə ntə nə li şə kildə bildirirə m ki, BUNDAN
BUNDAN ZƏ HƏ RLİ DƏ RMANLARIN TƏ KLİF EDİLMƏ Sİ VƏ BİŞİRİLMİŞ XİDMƏ TLƏ RİN TÖVSİYƏ LƏ Rİ İNSANLIQA QARŞI Ə N ÜRƏ TSİZ CİNAYƏ T KİMİ HİSSƏ EDİLMƏ LİDİR, ÇÜNKİ ONLARDA

BÜTÜN İNSAN XƏ STƏ LƏ RİNƏ SƏ BƏ B OLSUN.

***



Gözə l 7 yaşlı ağ it, Jackie hə yatının ilk günündə n çiy vegeterian olaraq bizimlə yaşayır.

İndi asanlıqla sübut olunur ki, ə t yemə k başqaları üçün də qeyri-tə biidir heyvanlar və bizdə ə sl ə tyeyə n heyvanlar yoxdur. Ceki doğulduğu gündə n yediyimiz yemə klə rə öyrə şib. Yemə klə rinin çoxu buğda, xurma, kişmiş, püstə , salat və müxtə lif meyvə lə rdə n ibarə tdir, bunların hamısı diri (çiy) formadadır, çünki bizim evdə bir qram belə ölü yemə k yoxdur. Bu it hə tta soğan və turp da böyük hə və slə yeyir. Onu şə hə rdə n kə nara aparanda, yaşıl çə mə nliklə rdə quzu kimi otlayır. Digə r itlə rlə müqayisə də bu it son də rə cə sağlam, tə ravə tli və enerji doludur. Şir, bə bir və canavar balalarını bu it kimi bitki yemə yə öyrə tmə k istə sə k, bir neçə nə sildə n sonra onlar öz və hşiliklə rini tamamilə tə rk edib sakitlə şə cə klə r və inə k kimi başqa heyvanlarla birlikdə yaşaya bilə cə klə r. Amma ə ksinə , biz heç vaxt inə klə ri ə t yemə yə öyrə də bilmirik.

Nə də n çə kinmə k lazımdır?

Kükürd və ya kə skin su ilə işlə nmiş qurudulmuş meyvə lə r və ya digə r kimyə vi maddə lə rlə birlikdə istehlak edilmə mə lidir, çünki onun qida də yə ri yoxdur və yalnız zə hə rli bir maddə dir, belə ki, qurdlar belə ona yaxınlaşmasın. Kimyə vi maddə lə rlə süzülmüş, tə bii rə ngi, qoxusu və dadı olmayan zeytun yağını istehlak etmə mə lisiniz.

və qida dəyərini itirmişdir. Duzlu zeytun, duzlu xiyar, duz və ya sirkə ilə hazırlanmış turşular canlı və təbii qida sayılmır. Həmçinin sirkə, şərab və bu kimi ilkin və təbii halından dönmüş yeməklərin heç bir qida dəyəri yoxdur. Orqanizmin ehtiyac duyduğu duzun meyvə-tərəvəzdə olması ilə yanaşı, duz da qızdırılan və zərərli şəkildə hazırlanır. Meyvə və tərəvəzləri yumaq üçün permanqanat və ya digər dezinfeksiyaedici vasitələrdən istifadə etməyin.

İsti otaqlardan, isti paltarlardan və çirkli havadan çəkinin. Sabun və ya şampun istifadə etməyin, onların tərkibində dəri və bədən üçün zərərli kimyəvi maddələr var; Mümkün qədər tez duş qəbul edin.

Çiy vegeterianlar qeyri-təbii, bişmiş, ətli və yağlı yeməklər yemirlər çox susamaq; Soyuq su ilə söndürülmək üçün dəyərsiz kalorilər sərf etməz, yerini su ilə doldurmaq üçün tərləməz. Bundan əlavə, təbii qidalarda kifayət qədər su var. Təbiət təbii qidaları elə istehsal edib ki, yayda su ilə dolu, qışda isə su az olsun. Çiy yeyən susayanda susuzluğunu xiyar və ya pomidor və ya bir stəkan meyvə şirəsi və ya saf bulaq suyu yeyərək yatırar. Bu məqsədlə və kompota su əlavə etmək və s. üçün hər bir canlı hər gün bir və ya iki stəkan bulaq suyu hazırlamalıdır. Prinsipcə, diri yeyən insan orqanizminə heç bir kimyəvi və ya zəhərli maddənin miqdarı çox az olsa belə, buraxmamalıdır; o, krandan su içməməlidir. Bu suyun tərkibində xlor və flüor var və nə qədər az olsa da, mikrobları öldürmək gücünə malik olduğu üçün insan orqanizminin hüceyrələrini də zədələmək gücünə malikdir. İnsan hüceyrələri də mikroblar kimi həssasdır, onlar da tez zəhərlənir və iflasa uğrayır, dünyanın hər yerində bu yanlış əməllə bağlı sərt tənqidlər eşidilir. Bəziləri bu zəhərlənməni az qiymətləndirir, bu kranın suyunu götürür, ona bir az da yeni kimyəvi maddələr, zəhərlər qatır, rəngləndirir və alkoqolsuz içkilər adlandırırlar.

Ayda bir dəfə Tehranın bizə yaxın olan Vənak bulağından bir neçə küp su gətirib istifadə edirik. Bulaq suyu ilə kran suyunun dadı və qoxusu arasında böyük fərq var.

Çiləmə və kimyəvi gübrə vurmaq bu dövrün "mədəni" insanlarının ağılsız hərəkətlərindəndir. Acgözlər yer üzünü zəhərləyirlər

kimyə vi gübrə lə r və mə hsulun miqdarını süni şə kildə artırmaq və ə və zində keyfiyyə tini aşağı salmaq; meyvə -tə rə və zi yetişə n kimi çilə yirlə r və də rhal insanlara satırlar. Sonradan bu də rmanı icad edə n hə kimin özü də öz işinin pis nə ticə sini görür və onu dayandırmaq ə və zinə meyvə -tə rə və z yemə yi qadağan edir.

İndi və ziyyə t belə olduğu üçün insanlar zə rə rdə n istifadə etmə mə lidir bə hanə kimi çilə mə və meyvə -tə rə və z bişirmə k. Çünki çilə mə üsulu mə hsulun də yə rini mə sə lə n 10% mə hv edirsə , bişirmə k də də yə rini 100% mə hv edir və eyni zamanda ölü qidada çilə mə üsulundan qat-qat çox zə hə r çıxarır. İnsanlar bu zə hə rli qidaları yaxşıca yumalı və eyni zamanda bu qeyri-insani ə mə lə qarşı mübarizə aparmalıdırlar. İndi dünyanın hə r yerində n insanların sə si ucalır. Onlar assosiasiyalar yaradır, jurnallar çap edir, xüsusi mağazalar, sanatoriyalar, pansionatlar açır ki, insanları kimyə vi gübrə və pestisidlə rsiz istehsal olunmuş qidalarla doyursunlar. Mə nim bə zi ə cnə bi izlə yicilə rim şə xsi bağçası olsun deyə özlə rinə torpaq sahə si alıb meyvə -tə rə və z ehtiyaclarını kimyə vi gübrə siz tə min edib, ə sl azadlıqda yaşayırlar.

Tehran RawVegans Assosiasiyasının sə rgüzə ştlə ri Kitabımı fransız, alman, ispan

və ə rə b dillə rinə tə rcümə edib nə şr etmə k, hə mçinin çox maraqlı hə rflə rdə n kitablar hazırlamaq və qlobal fə aliyyə timi genişlə ndirmə k qə rarına gə ldim, lakin dostlar və xam yemə kçilə r Tehranda klub yaratmaqda israr etdilə r. . Bə zi tə sisçilə rlə birlikdə aramızda pul yığıb nizamnamə hazırlayıb işə başladıq. Evimin birinci mə rtə bə sində ki iki böyük otağımı su, işıq və telefonla pulsuz olaraq kluba verdim və iki il yarım klubu və xam vegan restoranını idarə etdim. Mə n öz fə lsə fə mə və cə miyyə timizin konstitusiyasına sadiq olan üzvlə ri topladım və onlar fə allıq göstə rdilə r, kömə k etdilə r, dostluq görüşlə ri tə şkil etdilə r, çiy yemə kdə n ə ldə etdiklə ri nə ticə lə rdə n danışdılar, hə diyyə lə r topladılar, böyük bir ailə kimi zarafat etdilə r və bu Bu şə kildə tə xminə n 900 üzv topladıq.

Qrupun yaranmasından bir il sonra cə nab Cavad Ramezani, ağır xə stə olan və hə kimlə r onun mə də sini kə smiş və

onikibarmaq bağırsağı və mə də sində də yişikliklə r etdi, ölə rkə n (dediyinə görə) kluba gə ldi və üzv oldu, çiy yeyə n oldu və ölümdə n xilas oldu. İcmanın fə aliyyə ti ilə çox maraqlanırdı və idarə heyə tinin üzvü seçilirdi. Tə ə ssüf ki, o, xam veqanizmin də rin və sadə fə lsə fə sini heç vaxt anlaya bilmə di. Hə rdə n deyirdi: "Mə nim fikrim hə lə Aterxovun beyninə çatmayıb, bir gün ora da çata bilə r". İllə rdir bu günlə ri gözlə yirə m, amma boşuna. Cə nab Ramezani deyib: "Aterhov hə kimlə rə və tibb elminə hücum etmə mə li və onların yanlış fə aliyyə tini pislə mə mə lidir". Amma bu fikrim yox idi və insanlara hə qiqə ti demə k istə yirdim.

Klubun fə aliyyə ti bir az abadlaşanda evimin 1-ci mə rtə bə sini boşaldıb maklerlə rin tə klif etdiyi kirayə pulunun üçdə biri ilə ə vvə lki otaqlara ə lavə edib kluba verdim (evin yarısı mə nim evimə aiddir). arvad.Yarımdan kirayə almıram). Öz və saitimlə küçə yə xüsusi qapı açıb saxlama üçün 30 kubmetrlik zirzə mi tikdirdim, icma üzvlə ri vaxtaşırı iclaslar keçirmə dilə r, bə zi fə al üzvlə rin arasından idarə heyə ti tə yin etdik və sifarişlə Cə nab Ramezaniyə fikirlə rində sə hv olduğunu sübut etmə k üçün idarə heyə tini özü seçmə sinə icazə verdim. Doktoru seçdi.

Mə hə mmə d Kaar (Tehran Tibb Universitetinin professoru) Direktorlar Şurasının sə dri. Bu hə kim absurd və mə nasız laboratoriya düsturları ilə dolu "Xam vegetarianizm" adlı kitab yazıb, də yə rsiz mühazirə lə rlə tamaşaçıların vaxtını boşuna xə rclə yib. Tezliklə klubda hay-küy saldı ki, biz onu klub nizamnamə sinin 29-cu maddə sinə ə sasə n üzvlükdə n çıxarmalı olduq. Bir neçə hə mfikirlə ri ilə gedib, sə rmayə qoyub Nazirlə r küçə sində "Elmi xam vegetarianlıq" adlı klub açıb, hə r adam 40-50 min tümə n itirib onu bağladı, bə zilə ri də işinə peşman olub yenidə n klubumuza qoşuldu. Cə nab Ramezani öz sə hv hə rə kə tində n nə ticə çıxarmadı, ə ksinə , bir hə kim ə və zinə , iki-üç hə kimi kluba gə tirə rə k çıxış etdi.

İllə r ə vvə l "Çay yemə k" kitabında yazdığım sözlə rimi qə bul etsə ydilə r, son illə rdə dünyasını də yişə nlə rin çoxu indi sağ olardı. Mə sə lə n, tibb sisteminin rə hbə ri doktor İqbal,

mə ni cə zalandırmaq üçün mə hkə mə yə verə n, amma özü də real hə yatda cə zalandırılıb və fat edib. Nə yaxşı ki, mə hkə mə tibb sisteminin şikayə tini ə sassız sayaraq mə nim xeyrimə qə rar verdi. Tibb sistemi iddia edirdi ki, mə n tibb "elmi"nə qarışıram, amma onlara heç bir işim yoxdur, mə n sadə cə tə biə tin yolunu göstə rirə m və bu düzgün yol insanları sağlam saxlayacaq, sağaldacaq və nə ticə də hə kimlə rin gə lir yolu bağlanır, amma heç bir iş adamının pul qazanma biznesinin mə hv olmasını sevmir! Çiy yemə k fə lsə fə sinin şə rh edildiyi və bu kitabın rə hbə rliyi ilə çiy veganlar cə miyyə tinin formalaşdırıldığı "Çay yemə k" kitabında tibb elminin yanlışlığını və zə rə rliliyini sübut edə n bə zi ə sas mə qamlardan bə hs edilir.

Mə n bu birliyin və klubun axınına çox güvə nirə m, çünki mə ndə var altı il bütün vaxtımı necə boşa xə rclə diyimi, qlobal fə aliyyə tlə rdə n uzaq qaldığımı, çox çalışdığımı və pul xə rclə diyimi sübut etmə k üçün bütün bu sə ylə r boşa getdi, çünki bir neçə fırıldaqçı cə miyyə ti, klubu, restoranı bütün ə mlakı ilə birlikdə aldılar. və mə ndə n və camaatın hə qiqi üzvlə rində n mebel alıb ə leyhdarlara tə hvil verdilə r. Qə ddar və pulsevə r zə ngin iş adamı cə nab Cavad Ramezani; O, çiy veqanizmin çox sadə və mükə mmə l fə lsə fə sinin də rin mə nasını də rk edə bilmirdi, fikrimin ə ksinə olaraq, elmin sayə sində gedə cə yi yerə daha tez çatacağını düşünürdü. O, öz fikrinə o qə də r inanırdı və özündə n o qə də r arxayın idi ki, mə ni klubdan qovmaq üçün nə sə etmə k qə rarına gə ldi və özünü mə nim yerimə , elmi fə lsə fə sini isə tə biə t qanununun yerinə qoydu. Çiy yemə k kitabının yerinə doktor Mə cdinin "Ye və gözə l ol" kitabını qoyub hə kimlə rin kömə yi ilə klubu ə lə keçirdilə r. Bu tə hlükə li mə qsə dinə çatmaq üçün o, yüzlə rlə qanun pozuntusundan, qanun pozuntusundan, yalandan, hə də -qorxudan, mə cburiyyə tdə n, sə hnə cikdə n istifadə etmə li oldu.Ə vvə la, Mə hə mmə dRza Mə htabi və Mə nuçöhr Sə fə rzadə ni (İdarə Heyə tinin iki üzvü) özündə n uzaqlaşdırmağa çalışdı. .

Çiy yemə k yeyə rə k ağır böyrə k xə stə liyində n xilas olmuş 28 yaşlı kə nd tə sə rrüfatı mühə ndisi cə nab Mə htabi bir neçə ay ə rzində klubun tə mirinə kömə k edib. Klubun bütün mə ftil, santexnika, rə nglə mə və dülgə rlik işlə rini qürurla yerinə yetirə n istedadlı bir gə nc idi.

Cə nab Sə fə rzadə . Sonra altı ay bütün klubu və restoranı idarə etdi. O, çiy salatların hazırlanmasını öyrə ndi və "Çam vegan qidaları, yeganə insan qidası" adlı kitab yazdı. Cə nab Mə htabi cə miyyə t üçün kə nd tə sə rrüfatı şirkə ti yaratmaq istə yirdi, lakin lazımi torpaq sahə si tapılmadığı üçün planı yarımçıq qaldı; Cə nab Mə htabi çox imkanlı deyil, klubu idarə etmə k üçün ona cüzi maaş verib onu saxlasaydıq, klubumuz bu acınacaqlı və ziyyə tə düşmə zdi, amma Ramezani bə yi o qə də r sıxışdırdılar ki, bizdə n qaçdı. və dostlarına dedi: "Gedə cə yə m, bişmiş yeyib ölə cə yə m". Və o da eyni şeyi etdi. Xürrə mşə hrə getdi, Keşə və rzi bankında işə düzə ldi, evdə n, dost-tanışdan, el-obadan uzaqlaşdı, tə k qaldı, yemə k bişirdi və nə ticə də böyrə k xə stə liyi yenidə n ortaya çıxdı və onu öldürdü.

Cə nab Mə nuçöhr Saffarzadə klub üçün çox çalışdı və kömə k etdi, lakin hamıdan çox çiy veganizmin də rin fə lsə fə sini də rk etdiyinə və hə mişə onu müdafiə etdiyinə görə , cə nab Ramezani ona düşmə n kimi baxırdı, bu şə kildə . Şura dağıldı. Cə nab Sə fə rzadə Şiraza, cə nab Ə bülfə zl Sə darə t isə Cə hrom, cə nab.

Ramezani və cə nab Kayhani qaldılar, cə nab Ə bülfə zl Kayhani vacib bir şə xs deyil, cə nab Ramezani ilə qohum və sadiq dostdur.
Bu müddə t ə rzində üç-dörd də fə xaricə sə yahə t etdim, çiy vegeterianlar mə ni bütün dünyaya də və t edirlə r, mə ni görmə k istə yirlə r və mə n bə zə n onları görmə yə gedirə m. Bu və ziyyə tlə rdə cə nab Ramezani tarlanın boş olduğunu görüb diktaturasına başladı. Tə crübə li hüquqşünaslar tə rə fində n tə rtib edilmiş konstitusiyamız var ki, onlar hə r şeyi qabaqcadan görüblə r və bu cür pozuntuların qarşısını almaq üçün sə lahiyyə timi güclə ndiriblə r; Amma cə nab Ramezani qanunları bilmir. Onun üçün onun arzusu qanundur.

18, 21 və 29-cu maddə lə rə ə sasə n, cə nab Ramezani və cə nab. Kayhani cə miyyə tdə n qanuni olaraq qovulmuşdu və mə nə qarşı etdiklə ri hə r bir hə rə kə t qanunsuz və mə cburiyyə t idi. İstə sə ydim, vaxtında sə lahiyyə timdə n istifadə edib, onları uzaqlaşdırıb, də rnə yin idarə çiliyini ə lə keçirə bilə rdim, amma nə qə də r qə ribə olsa da, fə al və dinamik ruhuna, xüsusə n də cə nab Ramezaniyə xüsusi marağım var idi. fə al idi və də rnə yə kömə k edirdi. O, öz bağında seminar tə şkil etmişdi. Mə n onu incitmə k istə mirdim; Mə n hə mişə onun sə hvini qə bul edib bizə qayıtmasını gözlə yirdim.

Bəlkə də tibb elmini qəbul etdiyi üçün məni məsxərəyə qoyub, özünü müdrik hesab edirdi, amma mən yox. O dedi: Mübarizə üçün hər cür vasitə və planlardan istifadə etmək lazımdır. Cənab Ramezani öz dostlarından və sinif yoldaşlarından biri olan cənab Mostaanı mühasib təyin edib, o, restoranın satışından, ofisindən və banka üzvlükdən yığılan bütün pulları götürüb cənab Ramezaninin şəxsi hesabına tökür. Cənab Ramezani bu pulla nə edir? Heç kim bilmir və heç kimə cavab vermir. Cənab Ramezani möhür düzəltmişdi; Bazar və çərşənbə axşamı saat 16:00-dan 20:00-dək, cümə axşamı saat 13:00-dan 15:00-dək mühazirələr oxunub, xəstələr həkim və dietoloqlar tərəfindən pulsuz müayinə olunub. Cənab Ramezani reklam üçün pul xərclədiyi üçün öz hesabıma çap etdiyim vərəqələrə bu möhürü vurur. Tibb sistemi mənə şikayət etdi ki, mən tibb işlərinə qarışıram, indi cənab Ramezani belə edir.

Bir müddət klubda akupunktura başladılar; Qulaqlarına, burnuna, dodaqlarına, alnına, əlinə, dizlərinə iynə batırılmış səssiz heykəllər kimi divarın kənarında oturmuş qadınlar, uşaqlar, qocalar, cavanlar! Xəstəliyin iynənin ucundan sıçrayıb onları xilas edəcəyini gözləyirdilər!
Bişmiş adamların nadanlığı hansı gülməli mənzərələr yaratmır? Doktor Navab klubun spikeri vasitəsilə çıxış edərək Hovannessianın fikri ilə razılaşmadığını açıqlayıb. Çox yaxşı, Nəwab müəllim, mənim fəlsəfəmlə razı deyilsinizsə, bu klubda nə işiniz var? Dünyada çiy veqanizm fəlsəfəsinə qarşı olan milyonlarla insan var, onların hamısının öz klubumuza girib bizə qarşı danışmağa haqqı varmı? Mən bu hadisələrlə bağlı üzvləri məlumatlandırmaq üçün bildiriş yaydığımda bu, cənab Ramezani qəzəbləndirdi; Özümü kürəklə vurub gül əkdiyim həyətin qapısının qıfılını dəyişdi ki, bağı sulamağa həyətə girə bilmirəm; Ofisimin qapısı kilidlidir və mən dəhlizdən ofisimə yeni qapı açmalı oldum. Klubun dəhlizdən giriş qapısı da arxadan bağlıdır.

Yeni direktorlar şurasını seçmək vaxtı gəldi. Cənab Ramezani soruşdu bəzi insanlar dəvətnamələri hazırlasın. Dəvətnamələr yazılıb zərflərə qoyulub. Cənab Ramezani bu zərfləri möhürləmək və yapışdırmaq üçün evinə apardı, lakin heç biri belə yapışdırılmadı ki, heç biri

yığıncaq üzvlə rinin yeni idarə heyə tinin seçilmə sində n xə bə ri var idi. Bu günlə r ə rzində cə nab Ramezani üzvlə rin bütün sə nə dlə rini toplayıb evinə aparmışdı. O, cə nab Mostaana heç kimi üzv qə bul etmə mə yi ə mr etmişdi. Bu, böyük cinayə tdir. Bir nə fə r cə nab Ramezanidə n soruşdu ki, filan bə y üzv olmaq istə yir, niyə qə bul etmə din? Və cavab verdi: "Onun görünüşü xoşuma gə lmə di." Dünyanın heç bir diktatoru belə kobud cavab vermə yə razı deyil. Cə nab Ramezani öz evində dostlarını, tanışlarını, qonşularını, qohumlarını və digə r insanları mə clisə də və t etdi və onların hə r birinə üzvlük və siqə si verdi ki, seçki günü kluba daxil olub ona sə s verə bilsinlə r.

Seçkilə rin tə yin olunmuş günü cə nab Ramezani kluba daxil olur bir qrup saxta çiy yeyə n iddiaçılar və yeni konstitusiya mə tni ilə , yeni adla, yeni mə rkə zlə və yeni fə lsə fə ilə cə nab Ramezani evində yalnız bir “gizli” sə slə qə bul etdi . O, özünün “gizli” sə svermə yolu ilə seçdiyi bir qrup hə kimi və başqalarını tə qdim edib: “Kim razıdırsa, ə lini qaldırsın” dedi. Bir neçə muzdlu tə ə ccüblə ə llə rini qaldırdı və Mr.
Ramezani elan edir: “Tə sdiq olundu”. Klubun bir neçə hə qiqi üzvü etiraz etdi. Evimdə n kluba daxil oldum və bildirdim ki, cə nab Ramezani uzun müddə tdir ki, icma üzvlüyündə n mə hrum edilib, ona görə də onun nə sə s vermə k, nə də seçmə k və seçilmə k hüququ yoxdur. Bu seçki qanunsuz və saxtadır. Cə nab Ramezani bu seçkini qeydə aldı və biz etiraz etmə dik, çünki bu yeni birliyin bizimlə ə laqə si yoxdur. Bu, yeni adı, yeni mə qsə di, yeni yeri, yeni konstitusiyası, yeni kitabları, yeni tə sisçisi və katibi olan yeni bir cə miyyə tdir. Hə r kə s özü üçün mə qsə d seçmə kdə , ə trafına bir neçə hə mfikir toplamaqda, cə miyyə t yaratmaqda və onu qeydiyyatdan keçirmə kdə azaddır; Amma tarixdə görünmə yib ki, qeyri-qanuni bir qrup öz ə leyhdarlarının ə halisinin arasına girib, özü üçün saxta seçki tə şkil edib, cə miyyə tin ə sas qurucularını kə narlaşdırıb, ilkin ə halinin bütün ə mlakını ə lə keçirsin. Bu ona bə nzə yir ki, düşmə n bir şə hə ri mühasirə yə alırsa, şə hə rin bir neçə sakini qapını açıb şə hə ri düşmə nə verir. Çiy yeyə n cə miyyə t hə kimlə rin yanlış fə aliyyə tinə qarşıdır. Konstitusiyanın 17-ci madd

xə stə lə nir, tibbi müalicə və prosedurlara ehtiyac duymur”.
Qə zalar və qə zalarla ə laqə dar olaraq, biz antibiotiksiz, serumsuz və heyvan zülalı olmadan fə aliyyə t göstə rə cə k xam vegan cə rrahları yetişdiririk.

Mə nə deyirlə r ki, sə n niyə bu xam hə kimlə rlə razı deyilsə n? yeyə nlə r və çiy yemə kdə n danışırlar?" Bu doğru deyil. Doktor Mə cdi insanlara deyir: "Bə zə n onu bişmiş halda yeyə bilə rsiniz, problem yoxdur." Və özü yeyir, doktor Nə wab hesab edir ki, çiy yemə yə tə dricə n başlamaq lazımdır. Doktor Rə ştinin (şuranın yeni üzvlə rində n biri) görünüşündə n və görünüşündə n onun xam veqan olmadığını başa düşmə k olar. Bu hə kimlə r çiy yemə k klubunu reklam mə rkə zinə çevirib və şöhrə t qazanmaq üçün öz ofislə rinə müştə rilə r toplayıblar. Doktor Nə wab idarə heyə tinin sə dri oldu, onun prezidentliyi nə olacaq? Sadə cə olaraq hə ftə də bir saat zülal və vitaminlə rdə n danışır və bu qə də rmi? Klubun işlə rinə prezident rə hbə rlik etmə lidir.

Maraqlıdır, Dr. Mə cdi, Dr. Nə wab, Dr. Rə şti və digə r idarə heyə ti cə nab Ramezaninin seçdiyi üzvlə r nə qə də r mə nim fə lsə fə mə qarşı olsalar da, bu biabırçı sə hnə lə şdirmə ilə bu saxta seçkiyə qatılmağa və assosiasiyanın qurucusu və daimi katibi Hovannessianı və zifə də n uzaqlaşdırmağa necə razılaşıblar? Tə sisçilə ri də yişdilə r, altı il yaratdığım və idarə etdiyim klubu ə limdə n aldılar, klubu bütün avadanlıqları, imkanları ilə zorla ə lə keçirdilə r. Bizim birliyin “elmi” mühazirə lə rə ehtiyacı yoxdur. Tə biə tin “bişmiş yemə k yemə yin, heyvanları yemə yin, çiy vegan yemə klə rini istə diyiniz qə də r və istə diyiniz qə də r yeyin” ə mrini qə bul etdiyimiz zaman. Başqa heç nə eşitmə yə ehtiyacımız yoxdur.

Cə nab Ramezani özünü alim kimi tə sə vvür edir. Çiy yeyə nlə r mə ni ə hatə edib sual verə ndə cə nab Ramezani söhbə tə girib qlükoza və qlükogendə n danışır. Bir gün mübahisə zamanı Kayhani bə y mə ni söymə yə başladı. Ə lini qaldırıb beş-altı də fə qışqırdı: “ermə ni, ermə ni, ermə ni”. Guya ermə ni bir növ qarğışdır! Mə n fə xr edirə m ki, ermə niyə m və fə xr edirə m ki, ariyə m və Farsda yaşayıram. Ermə nilə r heç vaxt fars soydaşları tə rə fində n pis rə ftar etmə miş və hə mişə onların hörmə tində n istifadə etmişlə r. Millə tlə r arasında nifrə t yaratmaq ə n pis işlə rdə n biridir. Oxşar bir hadisə baş verdi

gün idarə heyə tinin iclası zamanı mübahisə zamanı Dr.Kaar bir anlıq özünü itirdi və hə yatımda ancaq küçə də ki insanların ağzından eşitdiyimi söymə yə başladı. Mə n susub oturub heyrə tlə baxırdım ki, bu hörmə tli adam necə özünü itirib, nə dediyini anlamayıb. Ə llə rini stola çırpıb dedi: “Sə n yuxarı qalx, otağında otur, bura bizimkidir, sə nin yox”. Çünki ə vvə lki vaxtda etdiyi davranışa görə peşman olub mə ni qucaqlayıb öpüb üzr istə mişdi, mə n onu bağışladım; Ancaq ikinci də fə o, tamamilə sə rhə ddə n çıxdı. Biz onu cə nab Azdanlou ilə birlikdə nə inki idarə heyə tində n, hə m də də rnə k üzvlüyündə n çıxarmalı olduq.

Cə nab Ramezani mə ni bezdirmə k üçün mə nim kirayə pulumu beşinci də fə ödə mə yib ay. Bir gün o, kluba də li oldu və mə nim bir neçə nə fə rlə çiy yemə k haqqında danışdığımı görə ndə "Get buradan" deyə qışqırdı.
Sonra tə zə cə işə götürdüyü işçiyə ə mr etdi: “Bunu atın”. Bu işçi də mə ni itə lə yə rə k giriş qapısının pillə kə nlə rində n atdı və mə n yerə yıxıldım və başım motosikletə də ydi və xə sarə t aldım. Ə gə r mə n çiy qidaçı olmasaydım, insult keçirə rdim. Polis bölmə sinə getdik və oradan da hə kim-ekspertizaya getdik, bu fə hlə özünə bə raə t qazandırmaq istə di və yüksə k sə slə tə krarladı: “Aterhov deyir ki, stola toxunsan, arıqlayarsan”. O, çiy yemə kdə n çox şey öyrə nmişdi! Cə nab Ramezani də bə zi kağızları müstə ntiqə göstə rmə k istə di, lakin müstə ntiq onları geri itə lə di. Şübhə siz ki, cə nab.
Ramezani mə şhur konstitusiyasını göstə rmə k və sübut etmə k istə yirdi ki, o, icma katibi, mə n isə fitnə karam. Mə n burada nə edə bilə rdim? Mə n bağışladım və çıxdım; Bu komediya və ya faciə nin son sə hnə si idi? Mə n bilmirə m; Cə nab Ramezani cavab vermə lidir. O, mə ni də fə lə rlə hə də lə di ki, mə ni Farsdan çılpaq qaçmağa mə cbur edə cə k bir şey edə cə k! Bə lkə də ömrünü mə nim fə lsə fə mə borclu olduğu üçün bu, onun adə tidir. Bu da bir növ şükürdür. Ondan soruşduqda: "Bə s Aterhov haradadır?" Cavab verir: “O, elm ə leyhinə dir”. Burada bildirirə m ki, mə nim hə yatıma və malıma vurulan hə r hansı bir zə rə r ondan (və ya eyni nüfuz edə n agentlə rdə n)dir.

Eqoizm və ağılsız kin bə zi insanları elə yerə aparır ki, mə nim telefon kitabçamda bütün üzvlə rin adları var.

qeydiyyatdan keçmişdi və ofisimdə ingilis poçtu ilə dolu iki qovluq (təxminən min) yoxdur. Bu alçaq və ləyaqətsiz hərəkətin kimin işi ola biləcəyini deyə bilmərəm, amma mən o qədər yaxşı bilirəm ki, bu, çiy veqanizm tərəfdarları ilə əlaqə qurmaq və onlardan sui-istifadə etmək istəyən bir insanın işidir. Aydındır ki, onları oğurlayan şəxs onlardan ictimai istifadə edə bilməz. Kim bunu edibsə, bunu bilmədən edib. Bağışlayıram və xahiş edirəm ki, əgər ürəyində bir az insanlıq hiss edirsə, mənasını onlardan anladıqdan sonra bu məktubları mənə göndərsin; çünki bu məktublar mənim üçün və gələcəkdə xam veganizmin tarixi üçün son dərəcə əhəmiyyətli və dəyərli olacaq.

İndi kluba getmədiyim üçün müalicə olunanlar villamın 2-ci mərtəbəsinə minnət qoyub məlumat almaq, kitab almaq üçün gəlirlər. Çiy yemək kitabına yazılan fəlsəfə ilə bir cəmiyyət qurduq. Bu kitabı qəbul etməyən hər kəs bu cəmiyyətin üzvü ola bilməz. Çiy veganlar assosiasiyasının üzvü olmaq istəyən həkimlər ofislərini bağlamalı və xəstələrə resept və ya zəhər yazmamalıdırlar, lakin onlar həkimdirlər və öz yanlış biliklərindən tamamilə imtina edə bilməzlər və əgər varsa, heç bir şeyləri yoxdur. edin və deyəcək bir şey yoxdur. Klubumuzda vitaminlər, zülallar və bitkilərin xüsusiyyətləri haqqında mühazirə oxuyurlar. Bu sözlər sadəcə cəfəngiyyat, mif, fantaziya və uydurmadır. Əvvəlcə həftədə üç dəfə, daha sonra həftədə bir gün və cəmi bir saat mühazirə oxuyurdular. Tezliklə insanlar bu sözləri eşitməkdən yorulacaq və sözləri tükənəcək, bundan sonra nə edəcəklər? İnsanları nə qədər aldada bilərlər?

Axı bir gün Ramezani təhsilini dərinləşdirib səhvlərini qəbul etsə, tibb elmindən əl çəksə, tə ~~biə tə q~~ayıdıb təbiət qanunlarına tabe olsa, biz onu qəbul etməyə açığıq və mənə nə sıxıntılar gətirildiyini görməməzliyə vuracağam; Əsl xam veganların etikasında kin yoxdur, biz bağışlayanıq.

Raw-Veganizm daha yüksəkdir

tarixdəki bütün inqilablardan daha çox

Xanım Astri uşaq evində n bir qrup çiy vegetarian uşaqla



Avstraliyadakı Nensi Anna Zabler uşaq evində bir qrup çiy vegan uşaq



Arşavir Ter Hovannessian



Ə sl insan nümunə si, xə stə lik, yoxsulluq, aclıq, müharibə və qə tllə r olmadan yeni bir dünyanın tə şə bbüskarı, 20-ci ə srin tam xam vegeterian nümunə si, Anahit , 20-Aterxovun heç vaxt bir tikə bişmiş yemə k yemə yə n və heç bir də rman və ya peyvə nd qə bul etmə miş yaşlı qızı .



15 yaşlı Anahit (rə ngli şə kil)

loqosu
Tehran xam-
Yemə k Cə miyyə ti



10 yaşlı Anahit (rə ngli şə kil)

Müə llifin
imzası

Tehran – 1976

Arşavir Ter Hovannessian, Tehran şə hə ri, Kə rim Xan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Deyin: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.